

Expressive Writing, Mindfulness dan Distress
Pada Aparatur Sipil Negara Pra Purna Bakti

TESIS

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun oleh:

DIMAS SETIAWAN SANTOSO

NIM : 201710500211023

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2020

**EXPRESSIVE WRITING, MINDFULNESS DAN
DISTRESS PADA APARATUR SIPIL NEGARA
PRA PURNA BHAKTI**

Diajukan oleh :

DIMAS SETIAWAN SANTOSO
201710500211023

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, Rabu/ 22 Januari 2020

Pembimbing Utama



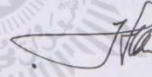
Dr. Diah Karmiyati

Direktur
Program Pascasarjana



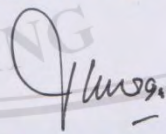
Prof. Akhmad In'am, Ph.D.

Pembimbing Pendamping



Dr. Nida Hasanati

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi



Dr. Cahyaning Suryaningrum

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

DIMAS SETIAWAN SANTOSO

201710500211023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Rabu / 22 Januari 2020
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Dr. Diah Karmiyati
Sekretaris	:	Dr. Nida Hasanati
Penguji I	:	Dr. Cahyaning Suryaningrum
Penguji II	:	Dr. Djudiah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **DIMAS SETIAWAN SANTOSO**

NIM : **201710500211023**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **EXPRESSIVE WRITING, MINDFULNESS DAN DISTRESS PADA APARATUR SIPIL NEGARA PRA PURNA BHAKTI** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 22 Januari 2020

Yang menyatakan,



DIMAS SETIAWAN SANTOSO

KATA PENGANTAR

Puji syukur tiada hentinya penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “*Expressive Writing, Mindfulness, dan Distress* Pada Aparatur Sipil Negara Pra Purna Bhakti” yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa selama perkuliahan dan dalam proses penyusunan tesis banyak pihak yang memberikan bantuan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Fauzan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang, yang memimpin seluruh kegiatan akademik Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph.D, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang, dan seluruh civitas akademik Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi beserta staf atas segala bantuan dan support yang diberikan kepada penulis.
4. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si dan Ibu Dr. Nida Hasanati, M.Si, selaku dosen pembimbing utama dan dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaga untuk membagikan ilmu, dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis.
5. Seluruh dosen Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu dalam bentuk wawasan akademik dan moral kepada penulis.
6. Kepada Ibu Tien Mudjiastuti dan Mbah Moedji, yang senantiasa mendoakan memberi motivasi dan dukungan pada penulis.
7. Seluruh Dinas dan Instansi Pemerintahan di Kabupaten Lumajang yang telah memberikan bantuan berupa fasilitas, keamanan, ijin serta kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Delapan orang subjek penelitian yang telah sukarela, kooperatif, dan banyak berkontribusi dalam penelitian ini.
9. Kepada teman-teman Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2017 yang meluangkan waktu untuk berdiskusi tentang keilmuan bidang psikologi dan penelitian.
10. Hayyu Nurul Naafi'ah, S.E yang memberikan semangat, doa dan bantuan saat penelitian.

Semoga Allah dapat membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, termasuk dalam penelitian. Sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perkembangan penelitian. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis secara khusus dan bagi pembaca pada umumnya.

Malang, 15 Februari 2020

Penulis

Dimas Setiawan Santoso

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
 ABSTRAK.....	 1
ABSTRACT.....	2
LATAR BELAKANG.....	3
KAJIAN PUSTAKA.....	8
<i>Distress</i> dalam Perspektif Islam.....	8
<i>Distress</i> Psikologis.....	9
<i>Mindfulness</i>	10
<i>Expressive Writing</i>	12
<i>Mindfulness</i> dan <i>Distress</i> dengan menggunakan <i>Expressive Writing</i>	12
<i>Distress</i> Pria dan Wanita.....	13
Kerangka Pikir.....	14
Hipotesis.....	14
METODE PENELITIAN.....	15
Desain Penelitian.....	15
Subjek Penelitian.....	15
Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data.....	15
Prosedur Penelitian.....	16
Analisis Data.....	18
HASIL PENELITIAN.....	18
Deskripsi data.....	18
Pengaruh <i>Expressive Writing</i> terhadap <i>Mindfulness</i>	19
Uji Hipotesis I.....	20
Uji Hipotesis II.....	20
Analisis Kualitatif.....	21
PEMBAHASAN.....	23
KESIMPULAN dan IMPLIKASI.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel Prosedur Treatment.....	17
Tabel Deskripsi Data Penelitian.....	18
Tabel Pengaruh <i>Expressive Writing</i> Terhadap <i>Mindfulness</i>	19
Tabel Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Distress</i> dengan <i>Expressive Writing</i>	20
Tabel Perbedaan <i>Distress</i> ASN Pria dan Wanita.....	21

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Skor Pretest-Posttest <i>Mindfulness</i>	19
Diagram 2. Skor Pretest-Posttest <i>Distress</i>	20



DAFTAR LAMPIRAN

A....Hasil Data Try Out Mindfulness.....	32
B....Hasil Data Try Out Distress.....	34
C....Skor Pretest Mindfulness.....	36
D....Skor Posttest Mindfulness.....	36
E....Skor Pretest Distress.....	36
F....Skor Posttest Distress.....	36
G....Analisis Statistik Deskriptif.....	37
H....Analisis <i>Expressive Writing</i> terhadap <i>Mindfulness</i>	37
I....Analisis <i>Expressive Writing</i> terhadap <i>Distress</i>	38
J.... <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Distress</i>	38
K.... <i>Distress</i> Wanita – <i>Distress</i> Pria.....	49
L....Hasil Intervensi Subyek	
Subyek NN.....	40
Subyek EI.....	42
Subyek NK.....	44
Subyek SM.....	46
Subyek NR.....	48
Subyek MS.....	50
Subyek MD.....	52
Subyek SB.....	54

Expressive Writing, Mindfulness dan Distress **Pada Aparatur Sipil Negara Pra Purna Bhakti**

Dimas Setiawan Santoso

dimassethsantoso@yahoo.com

Dr. Hj. Diah Karmiyati, M. Si. (NIDN. 0713016301)

Dr. Nida Hasanati, M. Si. (NIDN. 0731056401)

Universitas Muhammadiyah Malang

Abstrak

Stres merupakan respon manusia terhadap situasi tertentu. Stres terdapat dua macam yaitu eustres dan distress. Distress yaitu bentuk stres yang menyebabkan manusia merasakan keputusasaan dan berbagai perasaan negatif sehingga memberikan hambatan untuk menjalani kehidupan dengan semestinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *mindfulness* dan *distress* dengan menggunakan *expressive writing* pada Aparatur Sipil Negara pra purna bhakti. Jenis pendekatan penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*, yang berarti melakukan perbandingan sebuah terapi *expressive writing* pada satu kelompok subjek dari hasil skor pretest dan posttest. Subyek penelitian ini adalah aparatur sipil negara yaitu pegawai instansi pemerintahan, pria dan wanita yang masa pra purna bhaktinya kurang dari 2 tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Kessler-10(*distress*) dan MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*). Analisis yang digunakan adalah statistik non parametrik Kendall's tau-b dan uji Mann-Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan distress ASN Pria dan Wanita. Hasil penelitian ini adalah tidak ada pengaruh *mindfulness* terhadap *distress* ASN pra purna bhakti yang diberi treatment *expressive writing*, selain itu juga tidak ada perbedaan antara *distress* ASN pria dan wanita.

Kata kunci : *Expressive writing, mindfulness, distress, ASN, pra purna bhakti*

Expressive Writing, Mindfulness and Distress Towards Pre Retirement State Civil Servant

Dimas Setiawan Santoso

dimassethsantoso@yahoo.com

Dr. Hj. Diah Karmiyati, M. Si. (NIDN. 0713016301)

Dr. Nida Hasanati, M. Si. (NIDN. 0731056401)

Universitas Muhammadiyah Malang

Abstract

Stress is a human respond toward specific situation. Stress can be categorized into two kinds, those are eustres and distress. Distress is the form of stress which causes human to feel desperation and many kinds of negative feelings that gives barriers to live the life properly. The aim of this research is to find out how the influence of expressive writing toward mindfulness on Pre-retirement State Civil Servants. This type of research approach is pre-experimental design using one group pretest posttest design, which means that by doing comparison of an expressive writing therapy to one subject group from the result of pretest and posttests. The subjects of this research are State Civil Servants, the government officials, men and women, the pre-retirement less than 2 years. The instrument in this research using Kessler-10 (distress) and MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale). The analysis used was Kendall's tau-b non-parametric statistics and Mann-Whitney test was used to find out the changes in distress between males and females. The result of this research are mindfulness has not influence toward distress among Pre-Retirement State Civil Servants who were given expressive writing treatment, beside that there is no differences in distress between the male civil servants and female civil servants.

Keywords : *Expressive writing, mindfulness, distress, SCS, pre-retirement*

Pendahuluan

Manusia yang hidup di era saat ini berbeda dengan masa manusia primitif yang harus mendedikasikan waktunya untuk berburu demi memenuhi kebutuhan hidup. Keadaan tersebut sudah mengalami pergeseran menjadi manusia yang menciptakan industri yang memproduksi dan memenuhi kebutuhannya dengan bekerja dengan mendapatkan gaji berupa uang. Setiap manusia yang bekerja pasti ada kalanya dia mengalami penurunan kondisi fisik, berkurangnya produktifitas kerja, menurunnya tingkat konsentrasi dan membuat mereka harus mengurangi bahkan menghentikan aktivitas bekerja dengan melakukan pensiun. Individu merespon pensiun tergantung dari sumberdaya, *social supports*, dan kondisi saat pensiun (Richardson & Kilty, 1991). Pada ASN sebelum masa pensiun diadakan program MPP yaitu Masa Persiapan Pensiun.

Program MPP (Masa Persiapan Pensiun) yang diatur agar ASN dapat mempersiapkan pensiunnya, dan diberi waktu 1 tahun sebelum masa pensiunnya. Jika ASN memanfaatkan haknya untuk mengambil MPP maka ia tidak diharuskan masuk kantor selama beberapa bulan sampai satu tahun. Keuntungan yang didapatkan ketika MPP adalah ASN bisa beradaptasi terhadap kondisi yang baru dan ia tetap mendapatkan gaji utuh, namun ia tidak mendapatkan tunjangan-tunjangan lain yang biasa ia dapatkan saat bekerja. Dari pilihan-pilihan tersebut memiliki positif dan negatif sehingga tidak semua ASN mengambil haknya.

Selama MPP ASN dibebaskan untuk melakukan apapun, entah itu berbisnis, bersantai maupun rekreasi tanpa terbebani tugas dinas seperti kegiatan rapat ataupun pembuatan laporan pertanggung jawaban suatu acara. Dari hasil wawancara dengan beberapa orang ASN yang sudah purna bhakti mereka mengungkapkan bahwa pensiun membuat mereka merasa bebas, namun situasi kebebasan tersebut pada suatu waktu juga akan membuat mereka jenuh dan bosan terhadap stagnasi siklus harian sehingga perlu adanya kegiatan yang mereka atur secara mandiri misalnya mengunjungi teman sesama pensiunan atau rekan kerja sebelumnya, bersilaturahmi dengan saudara, menghadiri kajian religius ataupun senam kesehatan jasmani. Dari deskripsi tersebut dapat diketahui bahwa dalam program MPP tidak ada intervensi secara psikologis untuk mengantisipasi permasalahan psikologis ketika akan pensiun misalnya distress.

Masa pensiun dapat menyebabkan kebosanan karena fase kerja yang sistematis dan situasi sosial juga berubah, dari yang awalnya diatur oleh sistem yang runtut dan

sibuk lalu berubah menjadi pasif. Berdasarkan statement tersebut, maka individu yang akan menghadapi pensiun perlu untuk beradaptasi terhadap kondisi yang baru (Drentea, 2002). Pada masa pensiun juga terjadi perubahan pada tingkat pendapatan, peran sosial juga kualitas *wellbeing* (Kim & Moen, 2014). Menurut Drentea dan Ross (2014) masa pensiun bisa dimaknai sebagai positif dan negatif, yaitu mengenai pembebasan dan perasaan alienasi. Pensiun dimaknai sebagai pembebasan saat mantan karyawan akhirnya mampu mengeksplorasi diri, melakukan hobi dan kegiatan lain yang membuatnya terlepas dari tanggung jawab kerja dalam waktu lama. Sedangkan pada perspektif alienasi membuat mantan karyawan tidak bisa memberikan kontribusi, manfaat pada instansinya serta berkurangnya waktu untuk bergaul dengan rekan kerja. Persepsi pekerja (karyawan-karyawati) terhadap pekerjaan dan pensiun dapat memberi kontribusi pada munculnya distress (Noor & Shaker, 2017).

Hasil wawancara dengan subyek (NK,NA,MS), secara umum terdapat dua pendapat seperti yang dikemukakan Drentea dan Ross (2014) pada kalimat sebelumnya yang terkait dengan perspektif pensiun (pembebasan-alienasi). Karyawan tentu memiliki penilaian subyektif terhadap pensiun. Ada yang menganggap, ketika pensiun ia akan terbebas dari beban dan tanggung jawab kerja dan bebas melakukan apapun yang sebelumnya terbatas untuk dilakukan. Disisi lain ada juga ASN yang memandang jika pensiun membuat ia kurang bisa bermanfaat bagi orang lain serta lingkup sosialnya mulai menyempit, yang awalnya memiliki banyak teman dan bisa melakukan banyak hal bersama rekan sekantor akhirnya harus berpisah dan memunculkan perasaan rendah diri dan tidak berharga.

Selain itu apabila karyawan memiliki konflik dengan rekan kerja tentu hal tersebut bisa memicu munculnya distress (Noor & Shaker, 2017). Seperti yang didapatkan dari hasil pra riset bahwa konflik dengan teman sekantor menjadi hal yang kurang nyaman bagi karyawan, apalagi situasi yang mengharuskan untuk sering berhadapan. Selain itu dampak negatif distress dapat menyebabkan karyawan tersebut tidak nyaman berada pada lingkungan yang memiliki kecenderungan memberikan stresor dan akhirnya mengalami pemutusan hubungan kerja ataupun keluar dari pekerjaan (Lynn, Gravelle, & Minnotte, 2013). Tekanan secara psikologis yang dialami individu yang didapatkan dari luar diri maupun dalam diri disebut dengan stres (Krohne, 2002).

Stres diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu stress yang bersifat positif dan negatif. Stres yang bersifat positif disebut *eustress*. Stres bermuatan positif ini membuat manusia dapat tergerak dan terdorong untuk menjadi produktif hingga memberikan usaha terbaik yang ia bisa lakukan. Sedangkan stress negatif adalah *distress*. *Distress* psikologis adalah kondisi dimana individu mengalami perasaan atau mood negatif yang berpengaruh kurang baik terhadap aspek kehidupannya. Cannon (2016) menjelaskan bahwa stres diartikan sebagai sejumlah respons tubuh secara fisiologis terhadap suatu stimulus (dari luar maupun dalam diri). Jadi dapat dikatakan jika seseorang tidak atau kurang merespon dengan peka terhadap stimulus berupa stressor eksternal dan internal maka distress psikologis dapat diminimalisir. Sebaliknya, kalau individu merespon stressor tersebut maka individu tersebut maka kemungkinan besar ia mengalami distress psikologis apalagi jika dibarengi dengan efek secara somatis, seperti tubuh lesu dan lemas, frustrasi, marah, dsb (Genet & July, 1984; Gaol, 2016).

Spurgeon (Gaol, 2016) menyebutkan bahwa stres yang terjadi dapat dipengaruhi oleh umur, gender, situasi keluarga, lingkungan sosial, jenis pekerjaan, maupun pengalaman personal. Faktor gender juga dapat terlibat dalam terjadinya permasalahan psikologis, seperti cara coping stress yang berbeda cara mengekspresikan diri dalam kondisi stressor juga dipengaruhi oleh gender (Cadieux & Marchand, 2014). Mirowsky dan Ross (Nurullah, 2010) menjelaskan bahwa pada situasi stressor yang hampir sama, pria cenderung menyimpan perasaan negatif untuk diri mereka sendiri dan tidak ingin orang lain mengetahuinya. Hal tersebut bisa jadi didasarkan atas konsep patriarki bahwa pria haruslah menjadi pemimpin, tangguh dan wajib menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa bantuan orang lain. Sedangkan wanita lebih bisa mengekspresikan perasaan dengan leluasa daripada pria. Jika individu dalam menghadapi distress psikologis ia menyadari bahwa setiap permasalahan adalah ujian dan pasti ada solusi jika ia mampu menenangkan diri dan berfokus pada masa saat ini maka ia lebih mampu untuk mengurangi distress. Keadaan tersebut dinamakan *mindfulness*.

Mindfulness yaitu terkait dengan kemampuan individu untuk menyadari potensi, keberadaan dirinya pada saat ini dan tidak terikat oleh masa lalu. Apabila ditelaah lebih dalam *mindfulness* merupakan tahap penerimaan individu atas kondisinya sekarang namun tidak menjadikannya tidak melakukan langkah perubahan atas hal tersebut. Bishop (Parto & Ali, 2011) juga turut menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah proses

regulasi untuk meningkatkan kualitas hidup dalam keingintahuan, keterbukaan pengalaman, penerimaan pengalaman.

Didalam *mindfulness* terdapat aspek regulasi diri serta penerimaan terhadap pengalaman, jadi bukan tidak mungkin bagi individu yang mengalami *distress* bisa meminimalisir dampak negatifnya. Baer (Parto & Ali, 2011) mengungkapkan bahwa saat individu memiliki *mindfulness* maka ia lebih mampu menghadapi permasalahan yang ia alami dengan cara berbeda. Dari beberapa pendapat tersebut dapat diartikan bahwa orang yang memiliki *mindfulness* lebih mampu untuk mereduksi pengalaman negatif maupun *distress* yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap kondisi saat ini.

Hasil riset mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *distress* psikologis yang dilakukan oleh Abid dan Makki (2017) menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu menurunkan *distress* psikologis yang terjadi pada pasien yang mengalami depresi.. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pearson dan Wills (2018) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu menurunkan kecemasan dan *distress* psikologis yang terjadi karena penyakit diabetes, selain itu pasien diabetes yang menjadi subjek penelitian tersebut mendapatkan manfaat secara fisiologis yaitu menurunnya tekanan darah dan diet makanan yang lebih teratur.

Tidak semua orang mengalami *distress* psikologi berkepanjangan, selama ia memiliki strategi coping ataupun cara adaptasi yang tepat dan sesuai, tentu dapat meminimalisir terjadinya *distress*. Masing-masing aliran besar psikologi seperti psikoanalitik, behavior, kognitif, humanistik memiliki strategi tertentu dalam mendefinisikan problem dan gangguan psikologis beserta penanganannya (William, E, 2009). Sebelum terjadi *distress* yang menjurus pada gangguan maka klinisi di bidang psikologi mengembangkan terapi untuk mengatasi *distress* psikologis, seperti CBT, *mindfulness based stress reduction*, *expressive writing*. CBT terbukti dapat mengatasi *distress* psikologis pada ibu hamil yang mengalami keguguran (Nakano, Akechi, Furukawa, & Sugiura-Ogasawara, 2013). Selain itu ada juga MBSR untuk mengurangi *distress* hasilnya adalah program MBSR dapat mengurangi perilaku merenung dan meningkatkan perhatian pada pasien kanker, manfaat lainnya dari intervensi ini yaitu dapat mengurangi tekanan darah. Selanjutnya adalah *Expressive writing*, merupakan pengungkapan emosi dan pikiran subyektif melalui tulisan (Arigo & Smyth, 2015).

Pada penelitian sebelumnya *expressive writing* ini terbukti efektif dalam mereduksi tingkat distress pada wanita narapidana (Pankey, Kelly, & Ramaswamy, 2016). Ada bukti penelitian lain menggunakan *expressive writing* yaitu penelitian yang dilakukan Lu (2018) dan hasilnya adalah *expressive writing* dapat meningkatkan kualitas hidup penderita kanker payudara di China. Hasil studi yang dilakukan Pennebaker (Smith, Thompson, Hall, Allen, & Wetherell, 2018) menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman yang traumatis, berhubungan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh. Terapi *expressive writing* juga dapat menurunkan tingkat distress ibu hamil yang hendak melahirkan (Kadivar, Seyedfatemi, Akbari, & Haghani, 2015). Dari bukti tersebut menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif memiliki pengaruh dalam proses peningkatan kemampuan psikologis (Gallagher, Stanton, Long, Lu, & Tsai, 2018; Smith et al., 2018).

Paparan hasil penelitian sebelumnya memang menunjukkan adanya pengaruh positif *expressive writing* terhadap berbagai permasalahan psikologis, namun tidak dapat dipungkiri adanya kondisi-kondisi tertentu yang tidak dapat ditreatment menggunakan *expressive writing*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Niles (2015) menunjukkan bahwa terdapat kelemahan dari *expressive writing* bagi mereka yang kurang ekspresif, dan memiliki permasalahan afeksi sehingga *expressive writing* kurang dapat membantu penyembuhan dan melepaskan emosi negatif dengan efektif. Selain itu juga *expressive writing* dapat berujung pada peningkatan distress psikologis pada pasien PTSD (Sloan & Marx, 2018).

Dari jenis terapi yaitu *expressive writing* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan psikologis untuk mengatasi problem tertentu. Namun dari terapi tersebut belum diketahui bagaimana pengaruhnya untuk mengatasi distress psikologis yang dialami aparatur sipil negara prapurna yang hampir separuh hidupnya ia dedikasikan untuk bekerja dan harus menghentikan kegiatan harian yang digelutinya, yaitu menjadi pelayan publik. Ciri khas penelitian ini jika dibanding penelitian sebelumnya yang sama-sama meriset tentang pengaruh *expressive writing* adalah dari subyek penelitian yaitu aparatur sipil negara pra purna bhakti kurang dari 2 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap *distress* dengan menggunakan *expressive writing* pada aparatur sipil negara pra purna bhakti, selain itu juga untuk mengetahui perbedaan *distress* ASN pria dan wanita

yang sama-sama diberikan treatment *expressive writing*. Manfaat penelitian ini adalah agar terapi *expressive writing* dapat memberikan pengaruh terhadap *mindfulness* dan *distress* pada Aparatur Sipil Negara pra purna bhakti..

Kajian Pustaka

Distress dalam Perspektif Islam

Pada dasarnya setiap manusia pasti akan menghadapi ujian dan cobaan dalam hidup untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan keimanannya pada Allah SWT. Bukti adanya ujian dalam kehidupan manusia telah ditunjukkan oleh Allah SWT dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155 yang artinya "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar". Dari kutipan ayat tersebut menunjukkan bahwasanya setiap manusia akan dihadapkan dengan berbagai cobaan selama dia hidup didunia. Semakin tinggi keimanan seseorang maka ujian dan cobaannya pun akan lebih tinggi (Safe&Nor, 2016).

Cobaan tersebut dapat bermacam-macam jenisnya bisa berasal dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sosial dan kekayaan maupun kemiskinan. Meskipun seringkali kekayaan secara financial dimaknai sebagai suatu kenikmatan tetapi dibalik itu, pada hakikatnya harta tersebut merupakan titipan Allah SWT. Dalam harta tersebut terdapat hak-hak orang lain yang wajib diberikan berupa sedekah maupun amal. Memang tidak semua manusia bisa memahami jenis cobaan yang diberikan Allah. Walaupun manusia mengalami cobaan yang beragam dan dapat memberikan efek bermacam macam diantaranya seperti keputusan, kemarahan, ketakutan dan distress psikologis. manusia harus tetap menghadapi ujian tersebut dengan doa, usaha dan bersabar. Karena Allah SWT memberikan jaminan bahwa terdapat nikmat bagi mereka yang bersabar. Yang manusia harus yakini bahwa Allah pasti memberikan rizki yang lebih besar dan hikmah sebagai pembelajaran untuk manusia agar bisa menghadapi cobaan-NYA di dunia.

Dalam Alquran telah dijabarkan bahwa sebagian manusia seringkali merasa sedih dan berkeluh-kesah pada masalah-masalah yang dihadapinya, padahal Allah selalu ada untuk meringankan beban manusia. Keluh kesah tersebut bisa berasal dari permasalahan diri, sosial, keluarga, ekonomi, maupun pekerjaan. Dibalik keluh kesah

terdapat perasaan kecewa, marah dan sedih, sehingga seringkali manusia melupakan bahwa Allah selalu ada untuk memberikan jalan petunjuk yang terbaik. Sesuai dengan kutipan ayat surat Ali Imran 139, “Dan janganlah kamu merasa rendah dan jangan merasa sedih dan kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (mulia) jika kamu beriman.”

Bahkan Nabi Muhammad SAW pun pernah merasa sangat sedih sehingga seolah-olah hendak menyerah karena penduduk Makkah menolak beriman di jalan Allah serta ujian selama berdakwah, seperti dilempari batu maupun diusir. Hal ini diterangkan dalam surat Asy-Syu'ara ayat 3, “Boleh jadi engkau (Muhammad) akan membinasakan dirimu karena mereka tidak beriman”. Ujian yang dijalani Rasulullah sangat berat jika ditelaah satu persatu, namun karena ridho dan keyakinan pada Allah, Nabi Muhammad SAW mampu mengatasi cobaan tersebut sehingga beliau tetap berdakwah di jalan Allah SWT.

Distress Psikologis

Distress psikologis merupakan kondisi dimana individu mengalami perasaan atau mood negatif yang dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam diri maupun lingkungan luar sehingga dapat memberi efek pada fisiologis individu. Donovan dan Kleiner (Safe & Nor, 2016) menjelaskan bahwa jenis stres dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu distress fisik, psikologis dan lingkungan. Stres dapat menjadi distress ketika terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan, tidak terduga, berkelanjutan, karena peristiwa atau situasi yang mengubah kehidupan yang serius misalnya kekerasan keluarga, kematian anggota keluarga, perceraian, perpisahan, hukuman penjara, dipecat, dll (Egan, Daly, & Delaney, 2016). Ketika seseorang mengalami distress, maka dapat mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain (Lynn et al., 2013).

Barlett (Tua & Gaol, 2016) mengkategorikan stres melalui tiga pendekatan : (1) stres model stimulus, (2) stres model respon, dan (3) stres model transaksional. Pada pendekatan pertama yaitu stres model stimulus yaitu, situasi lingkungan yang direspon oleh seseorang sehingga menimbulkan distress yang mempengaruhinya dalam menanggapi sesuatu secara negatif. Oleh karena itu, distress yang berasal dari situasi lingkungan bisa bertindak sebagai penyebab dan penentu pada gangguan-gangguan

kesehatan apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama dan tanpa penanganan yang tepat (Doherty & Moran, 2008; Russ et al., 2004).

Pendekatan teori stres kedua adalah model respon, yaitu stres merupakan reaksi atau respon tubuh yang secara spesifik terhadap penyebab stres yang mana mempengaruhi perubahan kondisi psikis, emosional, dan psikologis (Krohne, 2002). Pada pendekatan kedua ini stres dinilai berdasarkan respon seseorang terhadap stressor tertentu, jika individu tidak merespon obyek stressor maka kecil kemungkinan untuk terjadi stres.

Pendekatan yang ketiga adalah stres transaksional. Stres model transaksional berfokus pada respon emosi dan proses kognitif individu untuk menilai apakah stressor memiliki unsur ancaman atau tidak bagi dirinya. Lazarus & Folkman (Baqtayan, 2015) menerangkan bahwa jika model transaksional diperkenalkan model coping, yaitu cara yang dipilih individu dalam mengatasi distress yang dialaminya, yaitu antara *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Coping yang dilakukan mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku individu dalam menanggapi suatu problem..

Individu yang mengalami distress berkepanjangan jarang sekali memeriksakan diri pada ahli kesehatan mental, karena menganggap hal tersebut dapat terselesaikan dengan sendirinya dan kurang mengkhawatirkan dampak dimasa depan (Doherty & Moran, 2008). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Kubzansky (2012) tentang distress, menunjukkan bahwa distress yang dialami individu memiliki dampak terhadap kenaikan berat badan, dan bukan tidak mungkin orang tersebut mengalami obesitas yang mempengaruhi kesehatan fisik, seperti penyakit jantung koroner yang terjadi karena obesitas. Selain itu distress kronis yang tidak teratasi dengan baik dapat meningkatkan kemungkinan kematian lebih cepat (Nuriddin, 2006; Russ et al., 2004).

Mindfulness

Konsep mindfulness terdapat di setiap agama. Dalam agama Budha mindfulness berarti keberfungsian tubuh, sensasi, perasaan, kesadaran dan isinya dalam konteks memandang dunia yang tidak kekal (Keng, Smoski, & Robins, 2011). Dalam Islam mindfulness dikenal sebagai ketenangan dan tanpa syarat menerima apa yang sudah digariskan oleh Allah SWT. Dalam mindfulness, seorang muslim memmanifestasikan

dirinya dalam ketenangan namun tetap berusaha mengubah keadaan yang dialami dengan kesabaran dan tetap meminta petunjuk dari Allah SWT (Kabat-zinn, 2018).

Mindfulness memiliki hubungan yang positif dengan tumbuhnya well-being pada individu (Pearson et al., 2018). Definisi tersebut berarti ketika seseorang yang kurang atau bahkan tidak mindful maka kesejahteraan psikologisnya akan lebih rendah daripada orang yang mindful. Komponen yang terdapat pada mindfulness adalah kesadaran dan penerimaan tanpa syarat terhadap pengalaman-pengalaman yang dimiliki individu. Menurut Feldman & Hayes (Keng et al., 2011) mindfulness menjadi aspek kemampuan yang mampu mengurangi kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, marah, dan distress psikologis. Bukan tidak mungkin bagi individu yang kurang memiliki *mindfulness* ia juga akan mengalami kesulitan meregulasi emosi yang mengantarkan kepada distress terhadap kehidupan sehari-hari (Abid, M & Makki, 2017).

Mindfulness yaitu kemampuan individu untuk menyadari potensi, keberadaan dirinya pada saat ini dan tidak terikat oleh masa lalu. Dengan kata lain *mindfulness* merupakan bentuk penerapan kesadaran terhadap sesuatu yang terjadi saat ini. Namun dari konsep *mindfulness* seringkali berlawanan dengan aktivitas mental, yaitu dari sisi berpikir tentang masa lalu sebagai proses pembelajaran dan merencanakan masa depan untuk mempersiapkan maupun mengantisipasi sesuatu yang akan dihadapi (Pagnini, Bercovitz, & Langer, 2016). Bishop (Parto & Ali, 2011) juga turut menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah proses regulasi untuk meningkatkan kualitas hidup dalam keingintahuan, keterbukaan pengalaman, penerimaan pengalaman.

Kemampuan untuk meregulasi emosi negatif, tidak terikat dan perenungan memediasi hubungan antara *mindfulness* dan tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis (Coffey & Hartman, 2010). Aspek dalam *mindfulness* adalah kesadaran dan penerimaan secara sepenuhnya tanpa ada kecenderungan untuk menghakimi dari pengalaman seseorang. *Mindfulness* dianggap sebagai penangkal yang efektif terhadap distress psikologis, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, dan sebagainya, banyak di antaranya melibatkan kecenderungan maladaptif untuk menghindari, menekan, atau terlalu terlibat dengan pikiran dan emosi seseorang yang menyusahkan (Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990).

Expressive Writing

Pennebaker menjelaskan bahwa pengungkapan emosi terkait dengan peristiwa kehidupan pribadi yang penting atau traumatis memiliki korelasi dengan gejala kesehatan mental dan fisik yang lebih sedikit (Arigo & Smyth, 2015; Pennebaker, 2013).

Expressive Writing merupakan intervensi berbasis psikologi positif yang mendorong individu untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi aspek positif dari kehidupan mereka sehingga mereka dapat mengatasi problem yang dialami. *Expressive writing*, merupakan salah satu pengungkapan emosi dan pikiran subyektif melalui tulisan sehingga tidak ada penilaian mengenai benar dan salahnya hasil tulisan tersebut (Pennebaker, 2013, 2018).

Dari penelitian yang dilakukan Engebretson (Niles et al., 2015) ekspresi emosi individu melalui tulisan dapat memprediksi hasil yang lebih baik bagi penurunan afeksi negatif dan meningkatkan kesehatan fisik. Salah satu manfaat utama dari ekspresi emosi adalah bahwa ia dapat melepaskan energi emosional yang terpendam, dan ini memiliki efek kesehatan yang positif (Krupan et al., 2013; Yang, Tang, Duan, & Zhang, 2015). Dua aspek terpenting dari teknik *expressive writing* adalah menuliskan dengan jujur tentang emosi yang dialami secara personal dan penulisan struktur ungkapan yang ditulis dari situlah terdapat kekuatan individu dalam mengekspresikan diri (Moss, 2004). Pada terapi *expressive writing* ini terapis mempercayai bahwa setiap individu memiliki potensi yang sama dalam menghadapi persoalan di hidupnya, jadi intervensi ini menganut perspektif psikologi positif meskipun tidak secara murni, karena dalam treatment ini terdapat sisi katharsis yang merupakan cara pandang psikoanalisis untuk mengurangi kecemasan yang dialami manusia.

Mindfulness dan Distress dengan menggunakan Expressive Writing

Menulis tentang pengalaman pribadi telah lama dikenal karena pengaruhnya yang mendalam pada pikiran dan perasaan (Baikie, Geerlings, & Wilhelm, 2012). Jenis tulisan tertentu mungkin memiliki efek yang lebih kuat dan lebih langsung daripada yang lain. Pennebaker (Murnahan, 2010; Pennebaker, 2013) menjelaskan bahwa, bagi orang yang cenderung ekspresif, *expressive writing* dapat sangat bermanfaat dalam mengurangi perasaan negatif. *Expressive Writing* adalah salah satu teknik terapi yang memiliki beberapa aspek antara lain *self disclosure*, *self-acceptance*, *positive emotion*,

emotion regulation (Pennebaker, 2017). Hasil studi yang dilakukan Pennebaker (Pennebaker, 2013; Smith et al., 2018) menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman yang traumatis, berhubungan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh. Namun dari sekian banyak keberhasilan penelitian terkait *expressive writing*, ternyata ada kelemahan yang dimiliki yaitu treatment tersebut kurang efektif untuk pasien yang mengalami psikopatologi klinis. Penelitian yang dilakukan Niles (2015) menunjukkan ternyata ada kelemahan *expressive writing* yaitu bagi mereka yang kurang mampu mengekspresikan diri, dan memiliki hambatan afeksi maka *expressive writing* kurang dapat memberi efek pemulihan dengan optimal. Brown dan Ryan (Abid, M & Makki, 2017), yaitu *mindfulness* memberikan efek secara positif terhadap *subjective well being*, kepuasan hidup dan harga diri, sedangkan berkorelasi negatif pada distress psikologis.

Dari bukti yang dipaparkan diatas menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* memiliki fungsi meluapkan emosi negatif yang salah satunya adalah distress. Apabila individu mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya maka ia lebih mampu mengurangi distress secara psikologis (Pennebaker, 2013). Dalam *expressive writing* diharapkan agar subyek dapat memahami potensi dirinya agar dapat bangkit dari pengalaman negatif yang dirasakan (Moss, 2004). Selain itu adanya insight dari individu untuk merubah keadaannya juga merupakan faktor penting dalam terapi *expressive writing*, kesadaran individu yang perlahan muncul saat menulis merupakan bentuk perubahan sehingga ia tidak terlalu larut dalam pengalaman maupun emosi negatif yang pernah ia jalani. Sesuatu yang dituliskan individu diatas media kertas ditulis dengan subyektif, tulisan ekspresif menciptakan jembatan antara pemikiran dan perasaan, alasan dan intuisi, ide dan tindakan (Kathleen, 2014).

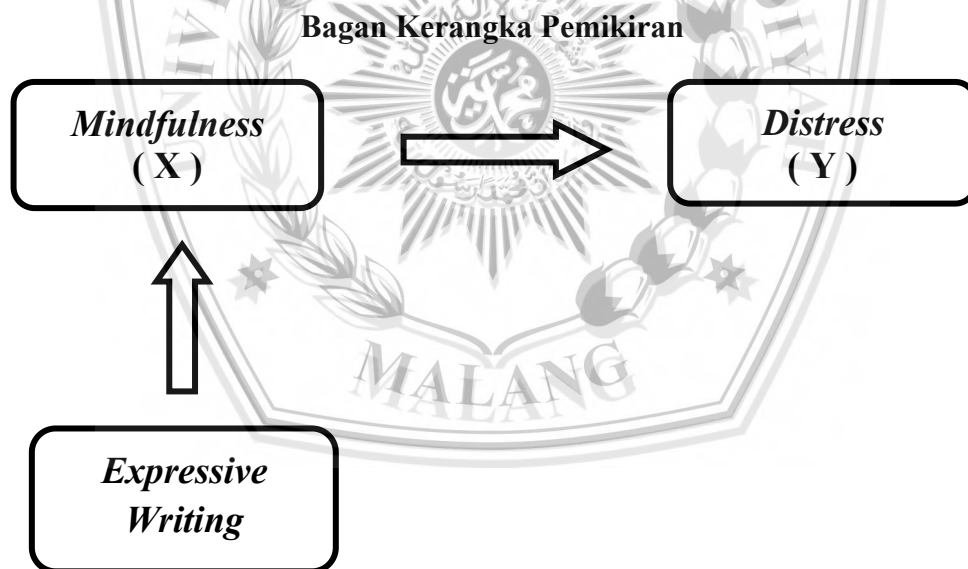
Distress Pria dan Wanita

Spurgeon (Gaol, 2016) menyebutkan bahwa stres yang terjadi dapat dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah gender. Matud (2015) menjelaskan bahwa factor yang berkaitan dengan gender dapat mempengaruhi bagaimana cara pria dan wanita dalam melakukan *problem solving* terhadap stressor dalam hidup, sehingga gender memiliki pengaruh terhadap stres. Pada penelitian lain menunjukkan bahwa ada perbedaan antara distress yang dialami pria dan wanita, hasilnya adalah wanita cenderung memiliki distress lebih tinggi daripada pria (Cook, 1990; Honda, Abe, Date, & Honda, 2015).

Tingkat distress wanita yang lebih tinggi bisa disebabkan oleh tanggung jawab ia dirumah ketika merawat anak ataupun mengurus rumah tangga, begitu juga aspek pekerjaan turut mempengaruhi munculnya distress (Matud et al., 2015).

Meskipun wanita dan pria telah mencapai tingkat pendidikan yang sama dan usia yang sama, wanita cenderung mengalami kerentanan terhadap distress psikologis daripada pria (Matud et al., 2015). Meningkatnya distress psikologi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, yaitu distress pada wanita cenderung lebih tinggi daripada pria, apalagi yang terkait dengan kondisi keluarga daripada soal pekerjaan (Honda, 2015). Seiring dengan yang hasil ditemukan oleh Matud (2015) peran gender juga mempengaruhi cara coping stres, wanita lebih cenderung pada emotion focus dari pada pria dan hal tersebut tidak menutup kemungkinan memunculkan tingkat distress yang berbeda antara pria dan wanita

Kerangka Pemikiran



Hipotesis

1. Ada pengaruh *mindfulness* terhadap *distress* pada Aparatur Sipil Negara prapurna bhakti yang diberikan treatment *expressive writing*.
2. Ada perbedaan pengaruh *expressive writing* terhadap *distress* pada Aparatur Sipil Negara pria dan wanita prapurna bhakti.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental design*. Desain penelitian menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Desain *one group pretest posttest* memungkinkan peneliti untuk mengetahui bagaimana perbedaan dan pengaruh dari intervensi *expressive writing* terhadap *mindfulness* dan *distress* psikologis aparatur sipil negara prapurna. Keunikan desain *one group pretest-posttest* adalah tanpa adanya kelompok kontrol yang diberi intervensi, sehingga nanti akan diukur perbedaan yang terjadi antara sebelum intervensi dan sesudahnya (Sugiyono, 2009) . Jadi kelompok hanya ada satu, yaitu kelompok eksperimen dengan perlakuan berupa intervensi *expressive writing*. Pemilihan metode ini pertimbangannya adalah jumlah subyek yang sedikit yaitu delapan orang yang terdiri dari 4 ASN pria dan 4 ASN wanita.



Desain penelitian *One Group Pretest – Posttest*

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang ASN, yaitu 4 pria dan 4 wanita. Kriteria yang ditetapkan peneliti adalah subyek merupakan aparatur sipil negara instansi pemerintahan Kabupaten Lumajang, pria dan wanita yang memiliki tingkat distress sedang atau tinggi dan masa pra purna bhaktinya 2 tahun atau kurang yaitu dengan rentang umur 56 – 58 tahun. Subjek pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik dalam pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan pertimbangan kriteria khusus (Sugiyono, 2009).

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam mengukur distress psikologis adalah *Kessler Psychological Distress -10 (K10)* dan skala *Mindfulness Attention Awareness Scale* (15 item). Skala Kessler diciptakan oleh Professor Ronald C. Kessler. K-10 merupakan hasil revisi dari K-6 yang validitasnya lebih rendah. Kessler 10 sering digunakan oleh

U.S. National Health Interview Survey (NHIS), skala tersebut dikembangkan untuk mengetahui individu yang mengalami gangguan psikologis yang diakibatkan stres dan yang tidak. Pada umumnya skala Kessler-10 dipergunakan untuk mengukur *psychological distress*, dan pertanyaannya terkait dengan tingkat gejala kecemasan dan depresi yang dialami selama 4 minggu (Coombs, 2005). Kessler memiliki 10 item dengan 5 pilihan jawaban dengan reliabilitas 0.86. Salah satu contoh item K10 “dalam satu bulan terakhir seberapa sering anda mengalami kelelahan tanpa sebab?”

Skala kedua yang digunakan adalah *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) yang berisi 15 item dengan 6 pilihan jawaban yaitu hampir selalu, sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang, hampir tidak pernah. Reliabilitas item MAAS adalah 0.85. MAAS bertujuan untuk menilai tingkat *mindfulness* secara personal atas apa yang ia alami saat ini dan sekarang. Pada skala ini subjek diberi pertanyaan seberapa sering ia mengalami suatu kejadian tanpa disadarinya. Contoh pertanyaannya adalah, “bagiku, begitu sulit untuk tetap fokus pada apa yang aku alami saat ini”.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan dua skala tersebut (K-10 & MAAS) pada ASN yang masa prapurna bhakti <2 tahun di 23 Dinas di Kabupaten Lumajang. Data ASN yang prapurna bhaktinya kurang dari dua tahun didapatkan dari Badan Kepegawaian Daerah (BKD) sehingga memudahkan peneliti untuk menyasar subyek secara langsung.

Prosedur Penelitian

Terapi *expressive writing* pada ASN memiliki tiga tahapan yaitu pra penelitian dilakukan tryout skala dan tryout modul untuk menyesuaikan pelaksanaan intervensi dengan kondisi subyek. Yang kedua adalah tahap penelitian dengan memberikan skala MAAS dan K-10 sebagai pretest dan posttest pada subyek yang memenuhi kriteria dan melakukan intervensi *expressive writing*. Tahap akhir adalah analisis data dan pelaporan hasil penelitian. Dibawah ini adalah tabel prosedur penelitian;

Tabel 1. Prosedur *Treatment*

No	Sesi			Keterangan Kegiatan
----	------	--	--	---------------------

	Intervensi	Waktu	Tempat	
1	Sesi 1	60 Menit	Kantor Dinas	Rapport dan <i>Informed Consent</i>
2	Sesi 2	45 Menit	Kantor Dinas	Menulis bebas dan Evaluasi Sesi
3	Sesi 3	45 Menit	Kantor Dinas	Menulis dengan tema pengalaman traumatik dan Evaluasi Sesi
4	Sesi 4	45 Menit	Kantor Dinas	Menulis tentang harapan, keinginan maupun cita-cita saat masa tua dan Evaluasi Sesi
5	Sesi 5	60 Menit	Kantor Dinas	Terminasi & posttest

Sebelum terapi berlangsung dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat distress psikologis subyek dengan menggunakan skala Kessler 10. Selain Kessler 10, juga menggunakan MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*) yang memiliki 15 item. Pretest ini digunakan sebagai tahap penyaringan subyek penelitian yang termasuk dalam kategori mindfulness rendah dan distress psikologis sedang atau tinggi. Selain itu dengan diberikan pretest maka peneliti dapat menggunakan sebagai data pembandingan awal sebelum diberikan intervensi. Setelah menentukan subyek maka dijelaskan mengenai gambaran sesi selanjutnya dan memberikan juga menjelaskan setiap poin *informed consent* sebagai kontrak dan persetujuan.

Sebelum pelaksanaan intervensi peneliti memberikan arahan pada subyek tentang prosedur terapi *expressive writing*. Setelah tahap tersebut, peneliti meminta subyek menuliskan apapun secara bebas yang berkaitan dengan dirinya tanpa adanya batasan berupa runtutnya alur cerita, ketepatan EYD, maupun norma. Selama intervensi subyek diberikan buku dan *ballpoint*. Setelah selesai sesi maka dilakukan evaluasi, yaitu terapis melakukan interview terkait dengan cerita yang telah ditulis. Sesi ini berlangsung selama 45 menit.

Tahap ketiga adalah menulis dengan tema pengalaman traumatik yang pernah dialami. Subjek diharapkan mampu untuk mengungkapkan pengalaman yang menyakitkan baginya. Kemudian dilakukan evaluasi terhadap sesi tersebut. Sesi ke empat adalah subjek diminta untuk menuliskan harapan, cita-cita dan gambaran apa saja yang akan ia lakukan selama pensiun dan masa tua nanti. Setelah sesi berakhir dilakukan evaluasi kembali.

Sesi terakhir adalah terminasi, yaitu terapis mengakhiri treatment dengan melakukan interview tentang apa yang dirasakan subyek setelah menuliskan dan menjalani setiap terapi tersebut, terapis memberi dorongan positif dan menyerahkan kembali buku yang memang menjadi hak milik subyek. Terapis memberikan posttest *mindfulness* dan *distress* untuk mengetahui seberapa efektif *expressive writing* untuk menurunkan tingkat *distress* psikologis. Post-test kembali menggunakan skala MAAS dan Kessler 10 sehingga berfungsi untuk membandingkan dengan hasil pretest dengan menggunakan analisis statistik.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode statistik non-parametrik. Untuk menguji hipotesis pertama, menggunakan uji Kendall Tau-b untuk mengetahui bagaimana pengaruh *mindfulness* terhadap *distress* setelah diberi *expressive writing*. Yang kedua menggunakan Uji Mann-Whitney yang digunakan untuk membandingkan hasil mean dari *post test distress* pada ASN pria dan wanita. Dengan kata lain, tidak adanya kelompok kontrol yang digunakan sebagai pembanding dengan kelompok eksperimen, sehingga penelitian ini termasuk *one group pretest post test design*.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data

Setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS 23, diperoleh deskripsi data hasil penelitian tentang *expressive writing*, *mindfulness* dan *distress* pada ASN pra purna bhakti sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Pre test			Post test		
		Mean	SD	Var.Stat	Mean	SD	Var.Stat
<i>Mindfulness</i>	8	50.12	8.21	67.54	61.37	6.58	43.41
<i>Distress</i>		21.00	4.66	21.71	13.87	2.74	7.55

Berdasarkan tabel deskripsi data diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor mean *pretest* dan *posttest mindfulness* maupun *pretest* dan *posttest distress* pada

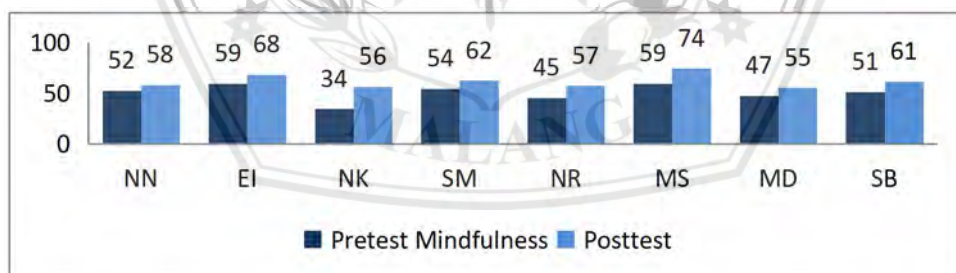
subjek yang berjumlah delapan orang ASN. Pada pretest *mindfulness* (M=50.12) sedangkan pada posttest (M=61.37), skor ini menunjukkan terjadi peningkatan *mindfulness* ASN setelah ditreatment menggunakan *expressive writing*. Sebaliknya perolehan skor mean pada variable *distress* terjadi penurunan yaitu pretest (M=21.00) dan posttest (M=13.87), berarti tingkat distress yang dialami ASN berkurang setelah intervensi.

Tabel 3. Pengaruh *Expressive Writing* terhadap *Mindfulness*

Variabel	N	Pre test		Post test		Sig.
		Mean	SD	Mean	SD	
<i>Mindfulness</i>	8	50.12	8.21	61.37	6.58	0.01

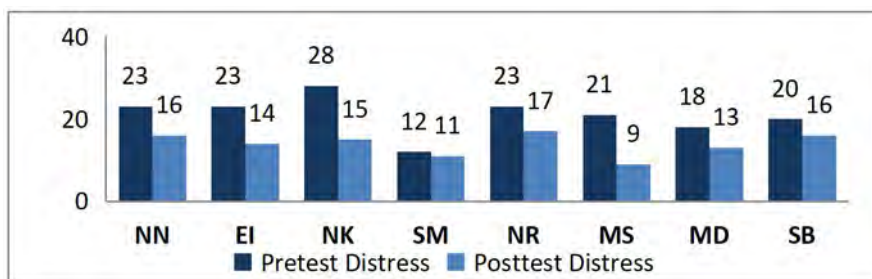
Dari hasil analisa data menggunakan wilcoxon diketahui ada perubahan *mindfulness* yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi intervensi *expressive writing*. Hasil signifikan tersebut berdasarkan skor 0.01. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *expressive writing* mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tumbuhnya *mindfulness* pada ASN pra purna Bhakti.

Diagram 1. Skor Pretest-Posttest Mindfulness



Dari diagram 1 dapat diketahui bahwa terjadi perubahan jumlah skor pada delapan orang subyek. Kenaikan *mindfulness* tertinggi adalah pada subyek NK yaitu sebanyak 22 poin, sedangkan peningkatan *mindfulness* paling sedikit adalah 6 poin pada subyek NN.

Diagram 2. Skor Pretest-Posttest Distress



Pada diagram distress juga ada penurunan. Pengurangan terbanyak ada pada subyek MS yaitu 12 poin dan perubahan skor paling sedikit adalah 1 poin yaitu subyek SM. Perubahan skor tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang diberikan oleh treatment *expressive writing*.

Uji Hipotesis

1. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Distress* dengan *Expressive Writing*

Tabel 4. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Distress*

Variabel	N	Koef.Korelasi	Sig.
Mindfulness	8	1.00	0.26
Distress		-0.32	

Berdasarkan uji Kendall's tau-b yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS 23 didapatkan nilai signifikansi sebanyak 0.26, dan jumlah nilai tersebut berada diatas 0.05. Dari skor yang diperoleh dapat diketahui bahwa *Mindfulness* memiliki pengaruh negatif tidak signifikan terhadap *Distress*.

2. Pengaruh *Expressive Writing* terhadap *Distress* ASN Pria dan Wanita

Analisis data dalam hipotesis kedua ini juga menggunakan analisis non parametrik karena jumlah subjek kurang dari 30 orang. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Mann-Whitney* untuk melihat seberapa besar perbedaan antara nilai yang didapatkan dari *pretest* dan *posttest* kelompok subyek pria dan subyek wanita.

Tabel 5. Perbedaan *Distress* ASN Pria dan Wanita

Subyek	N	Mean Rank	Z	Sig.
Wanita	4	4.38	-.14	0.88
Pria	4	4.62		

Pada paparan skor pada tabel uji hipotesis dengan menggunakan Mann-Whitney dapat diketahui bahwa hipotesis kedua ditolak karena nilai signifikansi didapatkan sebesar 0.88. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat *distress* ASN pria maupun wanita yang diberi terapi *expressive writing*.

Dari analisis statistik kedua hipotesis tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan maupun perbedaan yang terjadi. *Expressive writing* tidak begitu mempengaruhi *mindfulness* maupun *distress* secara signifikan. Begitu juga pada *distress* pria dan wanita yang tidak ada perbedaan signifikan.

Analisis Kualitatif

Subyek NN (Wanita)

Sebelum dilakukan intervensi, subyek merasa dinaungi perasaan negatif terhadap masa lalu yang mengakibatkan hubungan dengan keluarga kurang akrab, selain itu ia menganggap dirinya kurang focus pada kegiatan yang ia lakukan saat ini. Setelah diberikan *expressive writing* subyek merasa lega bisa mengungkapkan cerita dan ia juga lebih bisa melihat sisi positif dari setiap kejadian selain itu menurut subyek ia harus semakin bersyukur atas apa yang ia miliki.

Subyek EI (Wanita)

Sebelum diberikan intervensi, subyek mengungkapkan bahwa ia adalah orang yang idealis sehingga sulit menerima pendapat orang lain selain itu ia masih menyalahkan dirinya sendiri atas kesalahan yang pernah diperbuat. Perubahan yang ia dapat setelah *expressive writing* adalah ia harus selalu berhati-hati dan melakukan kalkulasi atas semua yang ia lakukan agar tidak terjadi kesalahan yang sama selain itu subyek merasa lebih optimis untuk menjalankan rencananya saat ia purna tugas.

Subyek NK (Wanita)

Subyek mengungkapkan jika ia belum begitu mengenal dirinya sehingga seringkali menyebabkan kebimbangan sehingga ia memilih untuk mengikuti arahan untuk meminimalisir kesalahan. Setelah intervensi diberikan, subyek menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan, yang terpenting adalah bagaimana individu mengatasi kekurangan tersebut menjadi kelebihan.

Subyek SM (Wanita)

Sebelum intervensi, subyek menceritakan bahwa ia sering memendam perasaan, sehingga bila perasaan negatif sudah menumpuk ia akan meluapkannya pada orang lain. Setelah *expressive writing* subyek merasa perlu untuk meningkatkan kesabaran dan penerimaan atas cobaan karena semua hal adalah kehendak Allah.

Subyek NR (Pria)

Saat sebelum diberikan treatment subyek merasa dirinya kesulitan meregulasi emosi, hal tersebut mengakibatkan ia kurang akrab dengan rekan kerja selain itu ia kurang yakin menjalani rencana saat masa tua. Setelah diintervensi subyek lebih memahami bahwa perencanaan untuk masa tua itu penting dan juga ia menyadari semakin bertambahnya umur perlu meningkatkan ibadah serta kesabaran.

Subyek MS (Pria)

Sebelum intervensi subyek mengungkapkan bahwa ada perasaan lelah ketika memendam perasaan negatif, ia juga merasa kesulitan untuk menjaga fokus terutama saat ada permasalahan keluarga atau dengan rekan kerja. Sesudah treatment subyek merasa lebih lega karena dalam menulis tidak ada yang menghakiminya selain itu subyek juga mengatakan bahwa setiap permasalahan pasti ada solusinya jika dipikirkan dengan kepala dingin.

Subyek MD (Pria)

Sebelum treatment, subyek berkata bahwa ia sulit menahan amarah hingga suatu ketika ia pernah memukul rekan kerjanya. Hal lain yang membuat subyek marah adalah ketika ia berharap terhadap sesuatu tapi tidak sesuai dengan kenyataan. Setelah treatment subyek menyadari jika ia perlu introspeksi diri agar tidak terbawa emosi dan ia belajar agar tidak berekspektasi berlebihan karena bisa mengakibatkan kekecewaan dan sakit hati.

Subyek SB (Pria)

Subyek menceritakan kalau ia cenderung memendam perasaan yang kadangkala berdampak negatif ke orang lain. Setelah Intervensi subyek menyadari bahwa tidak semua orang suka pada apa yang subyek lakukan namun yang terpenting adalah subyek memberikan usaha yang maksimal.

Dari paparan kualitatif dari hasil intervensi delapan orang subyek, menunjukkan terapi *expressive writing* memberi perubahan pada subyek ASN terutama pada aspek *insight* terhadap penyelesaian suatu masalah. Terapi Expressive writing memfasilitasi individu untuk melakukan pengungkapan diri dan penerimaan atas setiap kisah yang dialami secara utuh. Subyek juga mempelajari dan menemukan suatu perspektif baru tentang kehidupan dengan melalui dirinya sendiri tanpa arahan secara langsung dari terapis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil olah data menggunakan analisis statistik non-parametrik pada bahasan sebelumnya, dapat dilihat kalau *mindfulness* berpengaruh negatif tidak signifikan terhadap *distress* dengan menggunakan *expressive writing*. Jika individu memiliki *mindfulness* yang tinggi maka ia akan mampu meminimalisir *distress* psikologis. Pengaruh dua variabel yang tidak signifikan tersebut dapat berasal dari faktor-faktor lain diluar kontrol peneliti, yaitu waktu pelaksanaan treatment yang tidak menentu dan mengikuti jadwal ASN, selain itu pada saat pelaksanaan treatment juga kurang bisa kondusif misalnya ketika subyek melakukan kegiatan menulis, ada rekan kerja yang mendatangi subyek untuk bertanya ataupun menggoda. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Pennebaker (2007) bahwa jadwal intervensi, keadaan lingkungan maupun jenis subyek pada pelaksanaan *expressive writing* akan memberikan output yang berbeda-beda.

Meskipun hasil analisis kuantitatif menunjukkan perubahan yang tidak signifikan, namun secara kualitatif *expressive writing* yang diterapkan pada subyek ASN pra purna bhakti dapat memberikan pengaruh terhadap subyek yaitu pada kemampuan pengungkapan diri, penerimaan diri dan mengambil hikmah dari pengalaman dimasa lalu. Subyek belajar bahwa ada perasaan lega dan senang ketika ia sudah mengungkapkan pikiran dan perasaan negatifnya, mereka juga memahami bahwa memendam hal-hal negatif bisa merugikan bagi diri. Dari *expressive writing* yang

merupakan bentuk dari *self disclosure* dapat memberi perubahan perilaku subyek, seperti yang diungkapkan oleh Pennebaker (2013), saat individu mampu mengungkapkan diri dengan cara yang tepat maka ia akan lebih mampu mengatasi stress jangka panjang maupun penyakit fisik yang berkaitan dengan stress.

Expressive writing dapat berfungsi sebagai sebuah intervensi yang memungkinkan individu untuk menggambarkan serta menghidupkan kembali pemikiran dan perasaan tentang suatu peristiwa melalui beberapa sesi, dan pada akhirnya pengulangan tersebut akan berkontribusi pada proses korektif secara pribadi terhadap pengalaman (Friedel, 2012; Pennebaker, 1997). Pendapat tersebut sesuai dengan hasil evaluasi yang dilakukan pada setiap sesi (khususnya sesi penulisan pengalaman traumatis). Subyek mengungkapkan bahwa mereka menjadikan cerita maupun pengalaman negatif yang sebelumnya menjadi bentuk koreksi serta pembelajaran berharga sehingga tidak terjadi kesalahan yang sama. Ketika tulisan tentang suatu pengalaman berlanjut, seseorang dapat memperoleh wawasan tentang trauma dan menemukan perasaan dan pikiran yang sebelumnya tertutup (Pennebaker, 2017). Saat sesi penulisan pengalaman traumatis, 4 orang subyek (EI, NR, MS, MD) mengungkapkan bahwa permasalahan dengan rekan kerja membuat mereka lebih berhati-hati dalam berbuat dan berucap, sebab hal tersebut dapat merugikan seperti hukuman berupa mutasi kerja ataupun penurunan pangkat dan jabatan (terutama bila rekan tersebut memiliki relasi yang baik dengan atasan atau pemangku kebijakan).

Menurut riset yang dilakukan Friedel (2012) individu yang menjalani sesi *expressive writing* dengan kooperatif memiliki peningkatan kemampuan mindfulness daripada sebelumnya, mereka juga lebih mampu untuk membuka diri dalam pengungkapan-pengungkapan emosi serta pikiran negatif. Hasil penelitian yang dilakukan Friedel, sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu terjadi penurunan skor post test *distress* pada ASN pra purna bhakti, selain itu dari hasil evaluasi sesi subyek merasa lebih lega karena beban psikologisnya bisa diluapkan tanpa adanya *judgement* dari orang lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya. Ketika subyek yang melakukan kegiatan menulis ekspresif, maka hal tersebut memberikan manfaat berupa perubahan kognitif serta regulasi diri yang lebih baik (Sloan & Marx, 2018). Subyek lebih mampu menerima keadaannya sekarang tanpa terlalu dihantui oleh pikiran maupun pengalaman

negatifnya dimasa lalu, selain itu ia merasa termotivasi oleh harapan saat pensiun yang ia tulis dan rencanakan.

Expressive writing yang diterapkan secara tepat juga berkontribusi dalam memberikan penurunan pada trauma, kecemasan, stress dan peningkatan kesehatan secara fisik (Baikie et al., 2012; Baikie & Wilhelm, 2005; Pennebaker & Chung, 2007). Dengan kata lain *expressive writing* memfasilitasi pelatihan serta pengembangan kemampuan baru termasuk pada aspek *mindfulness* dan juga regulasi diri, sehingga individu dapat berpikiran lebih positif ketika berhadapan dengan masalah, dan ia mampu mengimplementasikan solusi dengan baik dari sebelumnya (Lepore, 2016). Ketika sesi evaluasi subyek mengungkapkan bahwa hikmah selalu ada disetiap cobaan dan ada pembelajaran serta solusi hadir saat individu berpikir dengan kepala dingin. Terlebih ketika sesi penulisan terakhir (harapan dan gambaran pensiun) subyek merasa perencanaan masa pensiun itu perlu dan mereka berharap agar rencana mereka diijabah oleh Allah SWT.

Pada pelaksanaan terapi *expressive writing* perbedaan individu serta kultur memainkan peran penting dalam pelaksanaannya mengingat bahwa subyek dapat merespons secara berbeda terhadap intervensi dan sesi yang dilakukan berdasarkan karakteristik pribadi serta nilai dan norma yang mereka miliki (Friedel, 2012; Gallagher et al., 2018). Penelitian yang dilakukan Nurullah (2010) menunjukkan bahwa gender memiliki peranan dalam meningkatkannya *distress* dan ada perbedaan tingkat *distress* pria dan wanita, yaitu wanita lebih rentan terhadap *distress* dibanding pria. Memang pada pretest menunjukkan *distress* wanita lebih tinggi daripada pria, namun temuan Nurullah berbeda dengan penelitian ini yang hasil akhirnya ASN pria dan wanita tidak memiliki perbedaan *distress* yang signifikan setelah diberikan *treatment expressive writing*.

Peneliti menyadari bahwa pada setiap penelitian ilmiah maupun non-ilmiah yang dilakukan tidak akan ada titik kesempurnaan, tentunya ada kekurangan yang perlu diminimalisir dari waktu ke waktu. Keterbatasan penelitian ini adalah pada faktor waktu pelaksanaan kurang bisa sesuai rencana, jumlah subyek sedikit, situasi ruangan yang sulit kondisikan ketika intervensi dan juga unsur diskriminasi pada lingkungan ASN yang kurang diperhatikan peneliti yang ternyata memberi pengaruh dalam proses penelitian, selain itu desain penelitian yang tidak memiliki kelompok pembanding.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian mengenai *expressive writing*, *mindfulness* dan *distress* pada ASN pra purna bhakti memiliki dua kesimpulan. Kesimpulan pertama adalah *mindfulness* memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap *distress* Aparatur Sipil Negara pra purna bhakti yang diberi treatment *expressive writing*. Kesimpulan kedua yang dapat dirumuskan adalah tidak terdapat perbedaan *distress* ASN pria dan ASN wanita yang sama-sama diberikan intervensi *expressive writing*.

Expressive writing membuat subyek mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang ia *repress*. Subyek belajar bahwa ia harus menerima dirinya secara utuh dengan kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Dari intervensi yang diberikan, membuat subyek menyadari bahwa ia harus memasrahkan takdir yang diberikan oleh Allah SWT karena dalam setiap cobaan selalu ada pembelajaran yang berharga untuk kehidupan dimasa mendatang.

Saran untuk Pemerintah Kabupaten Lumajang sebaiknya memberikan intervensi psikologis pada ASN pra purna bhakti sebagai program MPP (Masa Persiapan Pensiun) sehingga dapat meningkatkan *mindfulness*, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Baer (2007) yang menunjukkan bahwa aspek dalam *expressive writing* memiliki pengaruh terhadap meningkatnya *mindfulness*. Saran secara praktis pada penelitian ini adalah *expressive writing* dapat dijadikan sebagai salah satu treatment psikologis untuk meningkatkan *mindfulness*. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mencoba *expressive writing* dengan desain penelitian yang berbeda dengan adanya grup pembandingan (eksperimen-kontrol) dengan setting ruang yang lebih kondusif dan jumlah subyek yang lebih banyak.

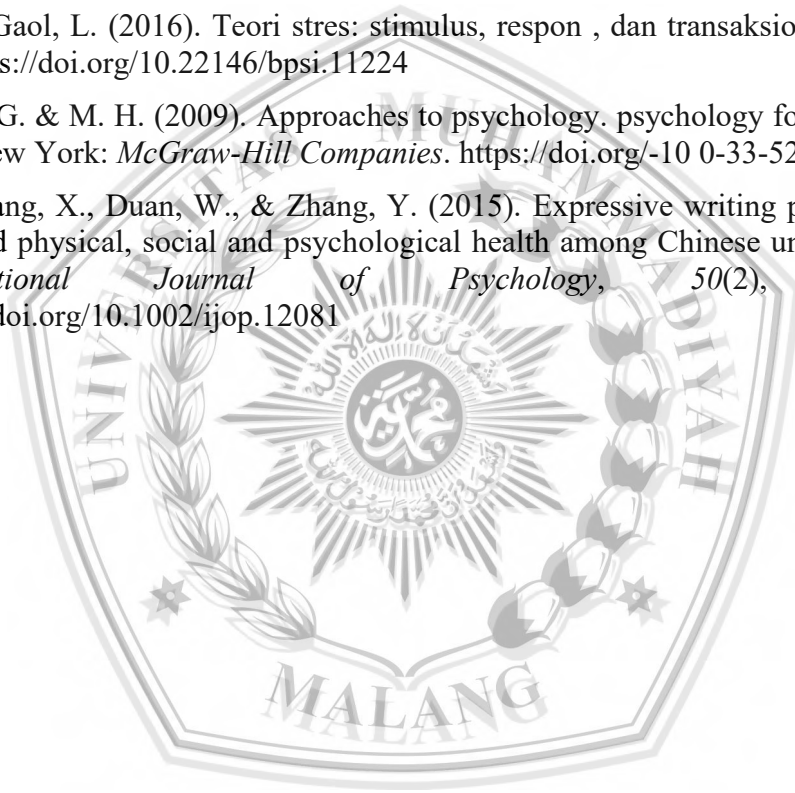
DAFTAR PUSTAKA

- Abid, M & Makki, A. (2017). Mindfulness diminish psychological distress in depressed patients: a sign of mental health. *Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health*, 2, 1–4.
- Arigo, D., & Smyth, J. M. (2015). Expressive writing. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2, 204–210. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00197-X>
- Baikie, K. A., Geerlings, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders : an online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing, 11, 338–346.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: a historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Cadieux, N., & Marchand, A. (2014). Psychological distress in the workforce : a multilevel and longitudinal analysis of the case of regulated occupations in Canada. *BMC Public Health*, 14(1), 1–13.
- Cook, E. P. (1990). Gender and psychological distress. *Journal of Counseling and Development*, 68(April), 19–23.
- Coombs, T. (2005). Australian mental health outcomes and classification network kessler -10 training manual. *Australian Mental Health Outcomes and Classification Network*, 1–20.
- Doherty, D. T., & Moran, R. (2008). Psychological distress, mental health problems and use of health services in Ireland (1st ed.). *Dublin: Health Research Board*.
- Drentea, P. (2002). Retirement and mental health. *Journal Of Aging And Health*, 14(2).
- Egan, M., Daly, M., & Delaney, L. (2016). Social science & medicine adolescent psychological distress , unemployment , and the great recession : evidence from the national longitudinal study of youth 1997. *Social Science & Medicine*, 156, 98–105. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.03.013>
- Friedel, L. K. (2012). Working mechanisms of expressive writing - focusing on the linguistic indicators pronouns, tense , and emotion words. Masterthesis Psychology. University of Twente.
- Gallagher, M. W., Stanton, A. L., Long, L. J., Lu, Q., & Tsai, W. (2018). The unexpected impact of expressive writing on posttraumatic stress and growth in Chinese American breast cancer survivors. *Clinical Psychology*, 2017(April), 1–14. <https://doi.org/10.1002/jclp.22636>
- Genet, T. A., & July, A. (1984). Psychological stress as a theoritical concept, (July), 427–432.
- Honda, A., Abe, Y., Date, Y., & Honda, S. (2015). The impact of multiple roles on psychological distress among japanese workers. *Safety and Health at Work*, 6(2), 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2014.12.004>

- Kabat-zinn, J. (2018). Is mindfulness islamic?
- Kadivar, M., Seyedfatemi, N., Akbari, N., & Haghani, H. (2015). The effect of narrative writing on maternal stress in neonatal intensive care settings. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 28(8), 938–943. <https://doi.org/10.3109/14767058.2014.937699>
- Kathleen, A. (2014). Expressive Writing. Maryland: *Rowman & Littlefield*.
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health : a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kim, J. E., & Moen, P. (2014). Is retirement good or bad for subjective well-being ?, (1998).
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories.
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1148–1151. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.065>
- Kubzansky, L. D., Gilthorpe, M. S., & Goodman, E. (2012). A prospective study of psychological distress and weight status in adolescents / young adults. *The Society of Behavioral Medicine*, 219–228. <https://doi.org/10.1007/s12160-011-9323-8>
- Lepore, S. J. (2016). Expressive writing and health : self regulation of emotion related experience, physiology, and behavior, (January 2002). <https://doi.org/10.1037/10451-005>
- Lu, Q., Dong, L., Wu, I. H. C., You, J., Huang, J., & Hu, Y. (2018). The impact of an expressive writing intervention on quality of life among Chinese breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Supportive Care in Cancer : Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*. <https://doi.org/10.1007/s00520-018-4308-9>
- Lynn, K., Gravelle, M., & Minnotte, M. C. (2013). Workplace characteristics , work-to-life conflict , and psychological distress among medical workers. *The Social Science Journal*, 50(4), 408–417. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2013.08.001>
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2015). Gender differences in psychological distress in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/0020764014564801>
- Moss, D. (2004). Expressive Writing, 159.
- Murnahan, B. (2010). Stress and anxiety reduction due to writing diaries , Journals , E-mail , and Weblogs, 31.
- Nakano, Y., Akechi, T., Furukawa, T. A., & Sugiura-Ogasawara, M. (2013). Cognitive behavior therapy for psychological distress in patients with recurrent miscarriage. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 37–43. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S44327>

- Niles, A. N., Hall, F., Angeles, L., Hall, F., Angeles, L., Hall, F., & Angeles, L. (2015). Health: the moderating role of emotional expressivity, 27(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.802308.Effects>
- Noor, N. M., & Shaker, M. N. (2017). Perceived workplace discrimination , coping and psychological distress among unskilled Indonesian migrant workers in Malaysia. *International Journal of Intercultural Relations*, 57, 19–29. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.01.004>
- Nuriddin, T. A. (2006). Psychological distress and mortality : are women more vulnerable ?.
- Nurullah, A. S. (2010). Gender differences in distress : the mediating influence of life stressors and psychological resources. *Asian Social Science*, 6(5), 27–35.
- Pagnini, F., Bercovitz, K., & Langer, E. (2016). Perceived control and mindfulness : implications for clinical practice, 26(2), 91–102.
- Pankey, T., Kelly, P. J., & Ramaswamy, M. (2016). Stress reduction through a brief writing intervention with women in jail. <https://doi.org/10.1177/1078345816654230>
- Parto, M., & Ali, M. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents : assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 578–582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.112>
- Pearson, S., Wills, K., Woods, M., & Warnecke, E. (2018). Effects of mindfulness on psychological distress and HbA 1c in people with diabetes, (February). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0908-1>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, 8, 162–166.
- Pennebaker, J. W. (2013). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W. (2017). Expressive writing in psychological science. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals , and health, (February 2014).
- Richardson, V., & Kilty, K. M. (1991). Adjustment to retirement : continuity vs discontinuity. *Journal of Aging And Human Development*, 33(2), 151–169. <https://doi.org/10.2190/6RPT-U8GN-VUCV-P0TU>
- Ross, C. E., & Drentea, P. (2014). Consequences of retirement activities for distress and the sense of personal control. *Journal of Health and SOcial Behavior*, 39(4), 317–334.

- Russ, T. C., Stamatakis, E., Hamer, M., Starr, J. M., Kivimäki, M., & Batty, G. D. (2004). Association between psychological distress and mortality: individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. <https://doi.org/10.1136/bmj.e4933>
- Siti Noorsyafenas Safe & Ahmad Yunus Mohd Nor. (2016). Pengurusan stres menurut Al-Quran dan Hadith. *Al-Hikmah*, 8(1), 3–18.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2018). Maximizing outcomes associated with expressive writing, (December 2017), 1–4. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12231>
- Smith, M. A., Thompson, A., Hall, L. J., Allen, S. F., & Wetherell, M. A. (2018). The physical and psychological health benefits of positive emotional writing: Investigating the moderating role of type d (distressed) personality, 1–15. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12320>
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). Teori stres: stimulus, respon, dan transaksional, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- William, E. G. & M. H. (2009). Approaches to psychology. psychology for A level (5th ed.). New York: *McGraw-Hill Companies*. <https://doi.org/10.1002/0-33-522885-2>
- Yang, Z., Tang, X., Duan, W., & Zhang, Y. (2015). Expressive writing promotes self-reported physical, social and psychological health among Chinese undergraduates. *International Journal of Psychology*, 50(2), 128–134. <https://doi.org/10.1002/ijop.12081>





LAMPIRAN

Hasil Tryout Skala Mindfulness

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.856	.868	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61.5476	133.181	.185	.320	.861
VAR00002	60.8810	122.351	.693	.699	.840
VAR00003	61.2143	127.002	.447	.643	.850
VAR00004	62.0476	125.315	.278	.466	.863
VAR00005	61.8333	124.289	.381	.474	.854
VAR00006	61.5714	123.568	.344	.438	.858
VAR00007	61.4524	122.351	.513	.541	.846
VAR00008	61.3810	117.168	.739	.761	.835
VAR00009	61.4286	113.909	.773	.745	.831
VAR00010	61.3810	116.339	.703	.682	.835
VAR00011	61.9762	123.097	.425	.384	.851
VAR00012	60.8571	117.686	.646	.648	.839
VAR00013	61.3571	126.772	.368	.577	.854
VAR00014	60.9286	121.922	.670	.768	.840
VAR00015	60.1429	128.857	.498	.518	.849

Nai Gen Umu	Insta Jaba	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL
LIES P	57 DISAI Kasi	4	4	3	4	1	2	4	4	4	3	2	3	2	4	6	50
SIGIL	56 DISDI staf	3	6	5	2	2	5	3	4	2	5	2	6	5	5	6	61
SRI L	56 PEMI staf	4	6	6	6	6	6	4	4	5	4	4	4	4	4	4	71
WUL	57 DISDI staf	5	5	4	3	2	6	3	4	2	4	5	6	4	5	6	64
ANIL	56 PEMI staf	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	6	79
Trid L	56 BPKC Kasu	6	4	3	1	1	5	2	1	1	1	1	1	5	5	3	40
TAL L	56 DISDI Staf	4	4	3	2	2	5	5	3	2	2	2	5	3	5	5	52
ENC P	57 DP3A Pen	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	6	6	3	6	60
SUP L	56 INSPI Pen	4	6	3	6	6	6	6	4	6	6	3	6	3	6	6	77
UZIL	56 DISDI Staf	4	5	4	3	5	6	5	5	6	4	2	5	3	6	6	69
SYA L	58 BPPN Staf	6	6	6	6	3	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	83
NUIP	56 DISD, KASI	6	4	4	2	4	2	3	2	3	4	2	3	5	3	5	52
EKC P	56 DISD, KASI	4	6	4	6	6	2	6	6	6	6	2	6	4	6	6	76
AGL L	56 DINA SEKI	5	6	6	2	3	6	4	5	5	4	4	6	6	6	6	74
EDY L	58 DINA KASI	3	1	5	1	5	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	34
SUB L	56 DINA KAB	4	4	5	5	5	4	3	3	4	3	6	6	4	3	6	65
SUB L	56 DISK(KASI	4	5	4	1	4	4	4	4	3	5	3	6	3	5	6	61
SUK L	56 DISK(SEKI	4	5	5	5	5	2	3	4	4	3	4	6	4	5	6	65
M. IL	56 DINA KAB	2	4	4	3	2	1	2	2	3	2	3	3	4	3	6	44
TEGL	57 BPBC KEP	4	5	5	4	4	5	6	6	5	5	4	4	5	4	6	72
MU P	56 KECA KASI	5	4	5	6	6	3	4	4	5	3	4	5	6	4	6	70
SAY P	56 DINA KASI	3	6	6	6	4	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	83
MA P	57 DINA KASI	5	6	6	6	4	6	6	5	5	6	6	5	6	6	6	84
PUJ L	57 DINA SEKI	5	6	4	6	3	3	4	4	4	3	5	3	6	5	6	67
BAC L	57 DISDI KASI	5	6	5	1	1	6	1	5	5	4	1	6	6	6	6	64
TOT L	56 DINA SEKI	6	5	3	5	4	2	6	6	6	5	6	4	3	5	5	71
EDY L	57 DINA KASI	6	6	6	1	4	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	80
HER L	56 DISP(SEKI	3	4	4	4	4	3	6	6	6	6	4	6	5	6	6	73
SUL L	56 DINA KASI	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	71
M. L	56 KECA STAI	3	5	5	4	5	6	5	5	5	5	3	6	6	5	6	74
NAI L	56 DISAI KAB	2	5	2	5	2	2	3	4	3	3	5	5	3	3	5	52
ETI P	56 DISAI KASI	4	4	3	4	3	5	4	3	3	3	3	2	2	3	5	51
NA/ P	56 DINS STAI	2	4	4	2	5	3	4	5	4	5	3	5	3	5	6	60
SUB L	56 DISH(STAI	5	3	2	4	4	6	6	3	4	3	4	4	2	4	6	60
SUN P	57 DINK KASI	4	5	4	4	3	4	4	6	5	6	4	5	2	5	5	66
MU L	56 DINK STAI	3	4	4	5	4	4	5	5	4	5	2	6	4	5	6	66
ISML	57 DISDI KASI	3	4	6	3	2	3	3	4	3	6	3	3	5	4	6	58
ENC P	57 DINA STAI	4	5	5	5	2	5	5	3	5	5	6	5	3	4	4	66
Har L	57 DINA KASI	5	5	6	1	6	2	5	6	6	5	6	5	4	6	6	74
HUS L	57 DINA KASI	4	4	5	1	5	2	5	4	4	5	3	5	5	5	6	63
SUN P	57 DINA KASI	2	6	6	1	6	2	5	6	6	5	6	6	6	6	6	75
SYA L	57 DINA KAB	6	6	5	4	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	83

Hasil Tryout Skala Distress

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.862	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	19.1905	35.573	.425	.865
VAR00002	19.2143	32.514	.725	.835
VAR00003	19.5714	33.422	.724	.836
VAR00004	20.4524	35.815	.661	.844
VAR00005	19.5714	32.690	.773	.832
VAR00006	20.0476	36.632	.637	.847
VAR00007	19.9286	35.873	.605	.848
VAR00008	18.6429	39.455	.141	.889
VAR00009	20.1667	35.752	.664	.844
VAR00010	20.1429	34.174	.604	.847

Nai Gen Um	Instar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
LIES P	57 DISAF	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	34
SIGI L	54 DISDI	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	24
SRI L	55 PEMK	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	21
WU L	57 DISDI	3	2	2	1	2	1	1	4	1	1	18
ANIL	55 PEMK	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	18
Trid L	55 BPKD	3	2	2	1	2	2	2	4	2	1	21
TAL L	56 DISDI	3	2	2	1	2	2	2	4	2	1	21
ENC P	56 DP3A	4	3	3	2	3	3	3	3	2	1	27
SUP L	54 INSPE	4	3	3	1	3	1	1	3	1	1	21
UZII L	56 DISDI	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	23
SYA L	58 BPPN	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	13
NUF P	56 DISD/	4	3	2	1	3	2	3	3	1	1	23
EKO P	56 DISD/	1	3	1	1	3	1	3	4	1	1	19
AGU L	56 DINA	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	15
EDY L	58 DINA	5	5	5	4	5	3	4	3	4	5	43
SUB L	56 DINA	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	27
SUB L	56 DISKO	1	4	1	1	3	1	2	5	1	2	21
SUK L	55 DISKO	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
M.D L	56 DINA	2	4	3	2	3	3	2	4	2	2	27
TEG L	55 BPBD	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1	22
MU P	56 KECA	3	1	2	1	1	3	3	2	1	1	18
SAY P	56 DINA	3	2	1	1	3	1	1	4	2	2	20
MA P	57 DINA	1	2	2	1	2	2	2	5	2	1	20
PUJ L	57 DINA	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	17
BAC L	57 DISDI	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
TOT L	55 DINA	2	4	4	2	2	2	3	4	1	2	26
EDY L	57 DINA	3	4	3	1	3	3	1	5	2	1	26
HER L	55 DISPO	2	3	1	1	3	1	1	4	1	1	18
SUL L	56 DINA	3	2	2	1	2	2	2	4	1	2	21
M. S L	56 KECA	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	14
SUN L	55 DISAF	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	34
ETI P	56 DISAF	4	4	2	1	3	2	2	3	2	2	25
NA P	55 DINSO	3	5	3	1	1	2	3	4	1	2	25
ILYA L	55 DISH	5	4	4	1	4	2	3	2	3	1	29
SUN P	57 DINKI	4	2	3	2	2	2	2	4	2	3	26
MUI L	56 DINKI	2	3	3	1	3	2	3	5	2	3	27
ISM L	57 DISDI	1	3	2	1	3	2	1	5	2	3	23
ENC P	57 DINA	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	29
HAF L	57 DINA	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	12
HUS L	57 DINA	4	2	3	1	2	1	1	4	1	1	20
SUN P	57 DINA	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	12
SYA L	57 DINA	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	14

Pretest Mindfulness

SUBYEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	TOTAL P
NN	5	5	4	3	2	5	3	5	2	5	3	4	6	52
EI	4	4	6	3	6	6	1	6	4	6	1	6	6	59
NK	4	1	1	3	4	1	2	1	4	5	2	2	4	34
SM	5	3	4	3	3	4	4	4	4	6	3	5	6	54
NR	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	45
MS	5	4	3	4	5	5	4	5	3	5	5	5	6	59
MD	4	4	4	3	3	2	2	3	4	5	4	4	5	47
SB	4	3	4	6	2	3	6	3	3	4	4	3	6	51

Posttest Mindfulness

SUBYEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	TOTAL POSTTEST
NN	5	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	6	58
EI	5	5	6	4	6	6	4	6	5	6	3	6	6	68
NK	6	4	3	3	3	4	4	4	4	5	6	4	6	56
SM	5	5	4	3	5	5	4	5	5	6	4	5	6	62
NR	5	4	4	4	5	4	3	4	4	6	4	4	6	57
MS	6	6	5	6	6	6	4	6	5	6	6	6	6	74
MD	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	5	4	6	55
SB	4	4	4	6	4	4	6	4	4	6	5	4	6	61

Skor Pretest Distress

SUBYEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL PRE
NN	3	2	2	2	3	3	2	3	3	23
EI	3	3	3	1	3	2	2	3	3	23
NK	5	2	2	3	3	4	4	4	1	28
SM	1	2	2	1	1	1	1	1	2	12
NR	3	2	3	2	3	2	3	2	3	23
MS	3	3	2	1	3	2	3	2	2	21
MD	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
SB	1	3	4	1	3	3	1	1	3	20

Pretest Distress

SUBYEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL PO
NN	2	2	1	1	2	2	2	2	2	16
EI	3	2	1	1	2	1	2	1	1	14
NK	2	2	2	1	2	1	2	2	1	15
SM	1	2	2	1	1	1	1	1	1	11
NR	2	2	3	2	2	2	2	1	1	17
MS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
MD	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13
SB	2	3	2	1	2	2	1	1	2	16

Hasil Analisis Statistik (SPSS 23)

1. Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Mind_pretest	8	25.00	34.00	59.00	50.1250	2.90589	8.21910	67.554
Mind_posttest	8	19.00	55.00	74.00	61.3750	2.32945	6.58868	43.411
Dist_pretest	8	16.00	12.00	28.00	21.0000	1.64751	4.65986	21.714
Dist_posttest	8	8.00	9.00	17.00	13.8750	.97170	2.74838	7.554
Valid N (listwise)	8							

2. Expressive Writing - Mindfulness (Wilcoxon)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Mind_Posttest - Mind_Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Mind_Posttest < Mind_Pretest

b. Mind_Posttest > Mind_Pretest

c. Mind_Posttest = Mind_Pretest

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Mind_Pretest	8	50.12	8.219	34	59
Mind_Posttest	8	61.38	6.589	55	74

Test Statistics^b

	Mind_Posttest - Mind_Pretest
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

3. Expressive Writing - Distress (Wilcoxon)

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Dist_posttest - Dist_pretest Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. Dist_posttest < Dist_pretest

b. Dist_posttest > Dist_pretest

c. Dist_posttest = Dist_pretest

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Dist_pretest	8	21.00	4.660	12	28
Dist_posttest	8	13.88	2.748	9	17

Test Statistics^b

	Dist_posttest - Dist_pretest
Z	-2.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

4. Mindfulness – Distress (Kendall Tau-b)

Correlations

			Mind	Dist
Kendall's tau_b	Mind	Correlation Coefficient	1.000	-.327
		Sig. (2-tailed)	.	.262
		N	8	8
	Dist	Correlation Coefficient	-.327	1.000
		Sig. (2-tailed)	.262	.
		N	8	8

5. Distress Pria- Distress Wanita (Mann Whitney)

Ranks

	Perbedaan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Jenis_kelamin	Wanita	4	4.38	17.50
	Pria	4	4.62	18.50
	Total	8		

Test Statistics^b

	Jenis_kelamin
Mann-Whitney U	7.500
Wilcoxon W	17.500
Z	-.145
Asymp. Sig. (2-tailed)	.885
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.886 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Perbedaan

Subjek 1 NN (Wanita)

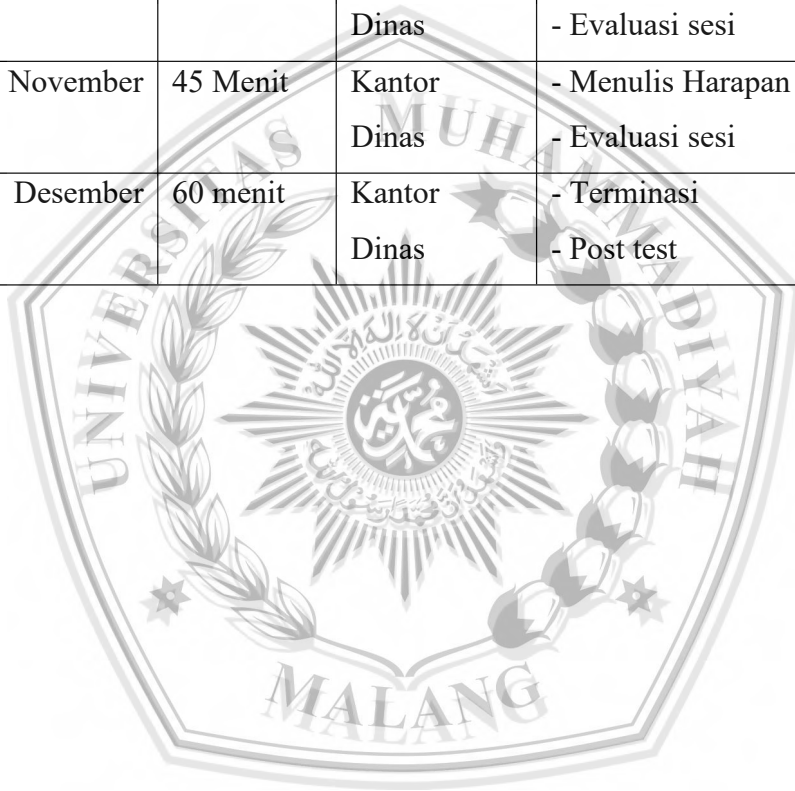
Selama pelaksanaan sesi, subjek mampu mengikuti sesi dengan baik dan ia mampu mencapai target tiap sesi. Sebelum dilakukan intervensi, subjek merasa dilingkupi pengalaman masa lalu maupun kecemasan masa depan yang menyebabkan sulit focus pada apa yang dijalani. Saat pelaksanaan sesi menulis bebas subjek tidak bisa mengikuti secara intensif sebab ketika proses menulis ia sering didatangi rekan kerja yang bertanya mengenai tugas kantor dan persiapan acara. Begitu juga pada sesi dua subjek menjelaskan bahwa tidak memiliki banyak waktu luang untuk menulis, terapis menawarkan waktu lain agar bisa menulis dengan leluasa tetapi subjek menolak dan menjelaskan bahwa lebih baik dilakukan pada waktu tersebut. Pada sesi ini subyek menjelaskan bahwa bersyukur dan ikhlas pada setiap kondisi itu perlu, meskipun berat untuk dilakukan. Subyek mengungkapkan bahwa ia harus lebih menerima kelebihan dan kekurangannya tanpa terlalu menyalahkan dan berharap berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi menurut kehendak kita.

Disesi dua subjek mengungkapkan bahwa ia merasa sedih sekaligus lebih lega saat bisa menulis pengalaman traumatiknya. Ia sedih karena mengingat pengalaman yang kurang baik baginya, lega karena ia bisa meluapkan perasaan sakit tersebut lewat tulisan. Saat bercerita tentang pengalaman negatif yang dialami, subyek seringkali menunduk dan menjelaskan bahwa orang tuanya jarang menghargainya saat masih kecil dan sering dibanding-bandingkan dengan orang lain, sehingga membuat hubungan subyek dengan orang tua tidak begitu akrab. Pada sesi evaluasi ia mengungkapkan bahwa ia perlu untuk memandang permasalahan dari berbagai sisi dan belajar untuk tidak langsung menyalahkan orang lain atas perbuatannya.

Pada sesi ketiga subyek diminta untuk menuliskan harapan dan cita-cita saat masa tua. Subyek menuliskan bahwa ia ingin menjalani masa pensiun dengan menikmati hobi tanpa disibukkan dengan pekerjaan yang membuatnya jenuh. Selain itu subyek merasa setiap ASN perlu untuk menabung sejak muda karena dana pensiun tidak dapat selalu diandalkan ketika masa tua.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	21 November 2019	60 Menit	Kantor Dinas	- Membentuk rapport - Menjelaskan informed consent - Memaparkan prosedur intervensi
2	22 November 2019	45 Menit	Kantor Dinas	- Menulis tema bebas - Evaluasi sesi
3	26 November 2019	45 Menit	Kantor Dinas	- Menulis pengalaman traumatik - Evaluasi sesi
4	28 November 2019	45 Menit	Kantor Dinas	- Menulis Harapan - Evaluasi sesi
5	06 Desember 2019	60 menit	Kantor Dinas	- Terminasi - Post test



Subjek 2 EI (Wanita)

Subyek mampu memahami setiap prosedur yang dijelaskan terapis. Pada pelaksanaan sesi menulis bebas subyek beberapa kali bertanya pada terapis tentang tema apa yang sebaiknya ditulis dalam buku. Setelah menulis subyek menceritakan bahwa ia belajar banyak hal dari kehidupan, ia perlu lebih sering berdiskusi dengan anak dan tidak terlalu mencampuri kehidupan anak yang sudah menikah. Ia hanya perlu menikmati masa tua, tetap berbuat baik dan mendukung anak atas usaha yang dikembangkan karena ia menyadari bahwa jaman sudah berubah, maka pola pikir juga perlu diubah dengan meningkatkan berpikir positif.

Pada sesi menulis pengalaman traumatik subyek mampu memenuhi target yang ditetapkan. Subyek mengungkapkan bahwa ia merasa lebih lega setelah menulis. Saat subyek bercerita, ia menangis dan meminta waktu untuk menenangkan diri. subyek mengatakan ia menangis karena menyesal atas kesalahan yang ia lakukan pada saat lalu sehingga membuatnya menerima hukuman. Dari kejadian tersebut subyek menyadari bahwa sebagai bawahan ia seharusnya mengikuti arahan dari atasan tanpa terlalu banyak menentang dan mendebat. Hikmah yang subyek dapatkan dari kejadian tersebut adalah ia harus lebih bijaksana dan lebih berhati-hati dalam bertindak agar tidak terjadi kesalahan yang fatal.

Sesi menulis harapan, subjek mengungkapkan bahwa ia merasa lebih bersemangat dan terdorong untuk mewujudkan cita-cita karena bisa menuliskan ide secara detil daripada sekedar dibayangkan. Subyek ingin agar lembaga belajar yang ia bangun bisa lebih berkembang dari sebelumnya dan subyek menyadari bahwa ia masih perlu belajar banyak hal karena ia percaya bahwa umur bukanlah batasan. Subyek berharap bahwa cita-cita dan keinginannya bisa terwujud.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	28 November 2019	90 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">- Membentuk rapport- Menjelaskan informed consent-Memaparkan prosedur intervensi- Menulis tema bebas- Evaluasi sesi
2	03 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">-Menulis pengalaman Traumatik- Evaluasi Sesi
4	06 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">-Menulis Harapan-Evaluasi sesi
5	13 Desember 2019	60 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">-Terminasi-Posttest

Subjek 3 NK (Wanita)

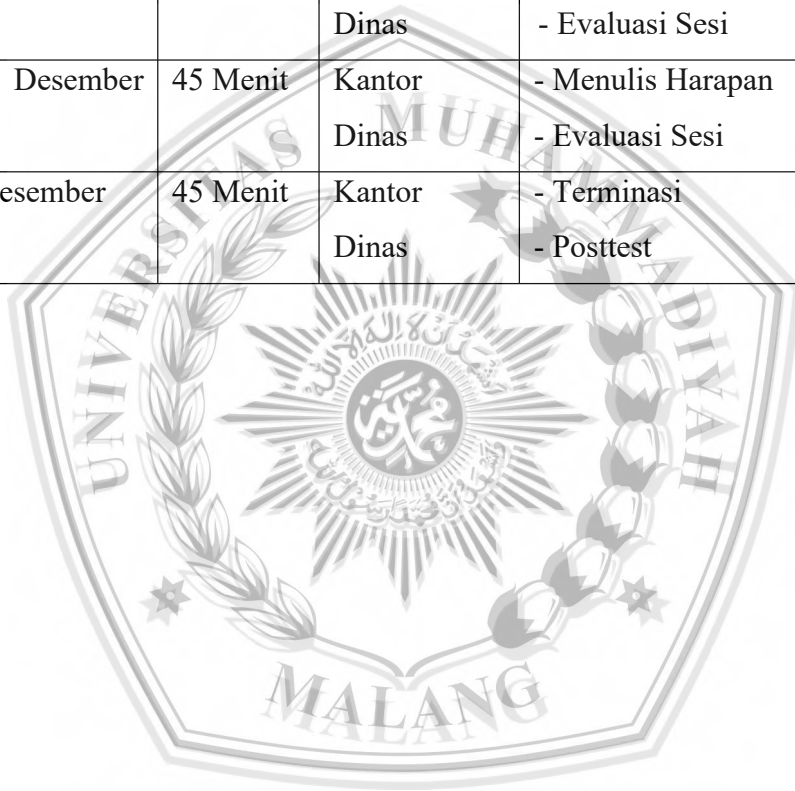
Pada sesi menulis bebas, subyek tampak bingung dan bertanya pada terapis tentang apa yang harus ditulis dan mengatakan bahwa ia lebih baik jika diberi arahan. Subyek meminta waktu pada terapis untuk memikirkan tema yang akan ditulis. Ketika subyek memikirkan tema, seorang rekan kerja menggodanya dan membuat tertawa. Menurut cerita subyek, ia berusaha sebaik mungkin ketika diberi pekerjaan apa saja meskipun ia belum tentu mengerti cara penyelesaiannya tapi ia berani untuk bertanya pada rekan kerja daripada ia disalahkan oleh atasan. Prinsip kehidupan subyek adalah ia tidak pernah berencana terlalu jauh karena segalanya Allah yang mengatur, manusia hanya perlu menjalani dengan sepenuh hati dan ikhlas. Dari sesi menulis bebas subyek mendapatkan hikmah bahwa ia percaya pada setiap takdir yang diberikan padanya dan harus yakin bahwa ketika Allah berkehendak maka itulah yang terbaik bagi hidup.

Saat sesi menulis traumatik subyek tidak membutuhkan waktu lama untuk memikirkannya dibanding sesi menulis bebas. Ketika menuliskan pengalamannya subyek sempat terhenti dan menarik napas panjang kemudian memulai menulis lagi. subyek merasa lebih lega ketika bisa mengungkapkan pengalamannya. Subyek menuliskan tentang kesepian yang ia rasakan saat masih sekolah dasar yang masih terbawa hingga kini. Hikmah yang subyek dapatkan dari sesi ini adalah ia menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan, yang terpenting adalah bagaimana individu mengatasi kekurangan tersebut menjadi kelebihan.

Pada sesi menulis harapan subyek juga lebih mudah menulis dan tidak ada distraksi dari rekan kerja yang menggoda. Subyek menuliskan harapan dimasa tua yang ingin memperbanyak waktu dengan keluarga, sejak ketiga anaknya masih pra sekolah ia tidak bisa mengasuh dengan penuh karena harus bekerja. Selain itu ia berharap agar keluarganya tetap rukun seperti saat ini.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	26 November 2019	90 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Membentuk rapport - Menjelaskan informed consent - Memaparkan prosedur intervensi - Menulis tema bebas - Evaluasi sesi
2	02 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis Pengalaman Traumatik - Evaluasi Sesi
3	09 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis Harapan - Evaluasi Sesi
4	19 Desember	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Terminasi - Posttest



Subjek 4 SM (Wanita)

Saat pelaksanaan sesi menulis bebas subyek mengatakan bahwa ia tidak bisa menulis dengan baik, juga meminta terapis menentukan tema dan memberikan contoh cerita. Setelah merenung beberapa saat subyek akhirnya menulis tanpa pemberian contoh dari terapis. Subyek merasa menulis dengan leluasa dan jujur tentang pengalaman hidupnya dari dulu hingga saat ini. Subyek mengungkapkan ia bersyukur atas kesehatan yang dianugerahkan padanya sampai saat ini. Hikmah yang didapatkan subyek pada sesi ini adalah ia harus lebih banyak beribadah dan bersyukur atas semua rizki yang dilimpahkan oleh Allah karena semua yang ada didunia hanyalah titipan dan Allah berhak untuk mengambil kembali.

Sesi menulis pengalaman traumatik subyek tampak lebih mudah menuliskan kisahnya. Dipertengahan menulis subyek merobek kertas yang sudah ia tulis kemudian ia meremas kertas tersebut dan kembali melanjutkan tulisannya. Ketika subyek menceritakan pengalaman ia berhenti sejenak dan mengambil tisu untuk mengusap air matanya. Menurut subyek kisah tersebut begitu membekas sehingga mempengaruhi kehidupan subyek, namun ia mengungkapkan bahwa cerita tersebut membuka luka lama yang menyakitkan namun ia merasa lebih lega karena mengungkapkannya dengan jujur. Hikmah yang didapatkan subyek pada sesi ini adalah setiap cobaan pasti memiliki fungsi mendewasakan, selagi ikhlas menghadapi ketetapan dan cobaan tersebut pasti Allah juga memberikan sesuatu yang lebih baik dibelakangnya.

Saat sesi menulis harapan subyek mampu mencapai target yang ditentukan. Ketika menulis subyek sempat terhenti karena ada rekan kerja yang menanyakan tentang suatu pekerjaan pada subyek. Setelah itu subyek kembali menulis. Subyek mengungkapkan bahwa ketika masa tua nanti ia ingin agar bisa tetap berbuat baik pada setiap orang dan tetap menjaga ibadah. Hikmah yang subyek dapatkan yaitu ia merasa termotivasi untuk mewujudkan impiannya, selain itu ia menyadari bahwa segala hal itu butuh proses maka harga proses sesulit apapun itu.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	05 Desember 2019	90 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">- Membentuk rapport- Menjelaskan informed consent- Memaparkan prosedur intervensi- Menulis tema bebas- Evaluasi sesi
2	09 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">- Menulis pengalaman traumatik- Evaluasi sesi
3	11 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">- Menulis Harapan- Evaluasi sesi
4	20 Desember 2019	60 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none">- Terminasi- Posttest



Subjek 5 NR (Pria)

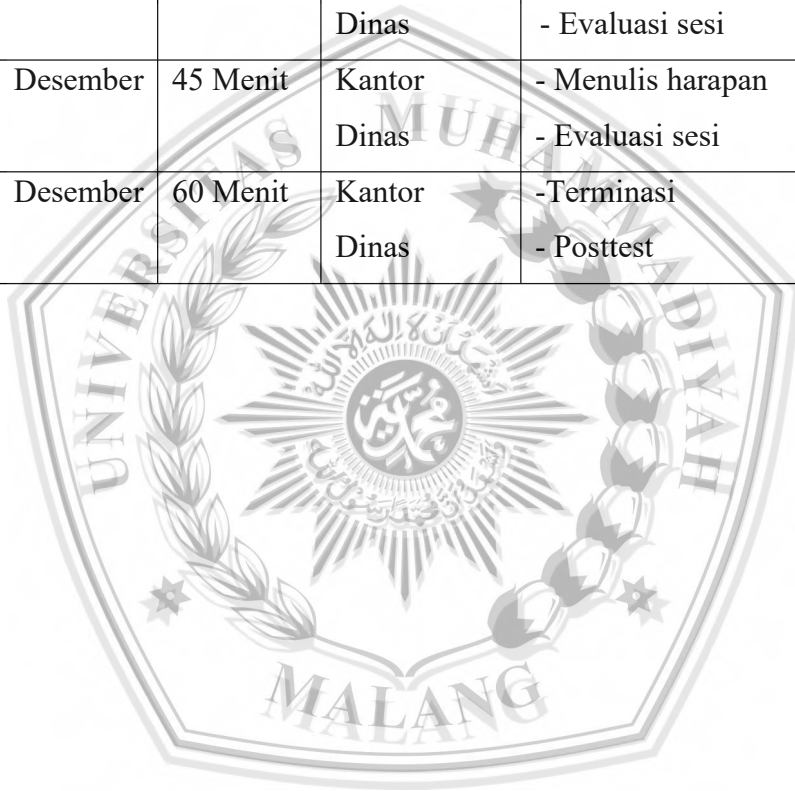
Subyek mampu memahami prosedur sesi dengan sangat baik. Pada saat pelaksanaan sesi menulis bebas subyek menjelaskan bahwa ia menuliskan kisah yang sebenarnya ia alami sejak dulu hingga saat ini. Subyek menuliskan perjalanan hidup sebelum menjadi PNS hingga saat ini dan tentang keluarga. Subyek mengungkapkan bahwa ia begitu menyayangi keluarganya, menurut subyek keluarga selalu memberinya dukungan dan pertimbangan untuk melakukan sesuatu. Subyek menyadari bahwa ia tergolong orang yang gegabah dalam mengambil keputusan namun ketika anak atau istri memberikan saran maka ia memikirkan saran tersebut. Subyek menjelaskan bahwa hikmah yang ia dapat dari kisah yang ia tulis adalah hidup memiliki tujuan yaitu beribadah apapun bentuknya, selain itu subyek merasa optimis akan kemampuan dirinya dalam mengatasi masa-masa sulit serta bertanggung jawab atas pilihan untuk kehidupannya baik atau kurang baik.

Pada sesi pengalaman traumatik, subyek sempat menggeleng-gelengkan kepala saat menulis. Menurut subyek menulis pengalaman traumatik membuatnya mengingat masa lalu yang menyakitkan dan konyol. Subyek menceritakan bahwa ketika masih muda ia pernah melukai temannya dengan benda tajam karena marah atas perlakuan temannya yang semena-mena oleh karena itu ia dihukum. Subyek mendapatkan hikmah bahwa kejadian masa lalu bisa menjadi pelajaran berharga dimasa tua.

Sesi menulis yang terakhir subyek berharap agar saat masa tua nanti ia tetap bisa beribadah dan tetap merawat orang tua dengan maksimal. Subyek mengungkapkan kalau saat pensiun nanti ia akan beternak sapi ataupun kambing sebagai pengisi waktu, hal tersebut karena beberapa teman memberinya saran untuk menginvestasikan sesuatu saat akan pensiun agar tidak merasa jenuh dan stress. Hikmah yang didapatkan subyek dari sesi ini adalah ia lebih mempersiapkan masa pensiun dengan kegiatan-kegiatan yang ia sukai tanpa beban kerja dan diperintah orang lain.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	02 Desember 2019	90Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Membentuk rapport - Menjelaskan informed consent - Memaparkan prosedur intervensi - Menulis tema bebas - Evaluasi sesi
2	04 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis pengalaman traumatik - Evaluasi sesi
3	09 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis harapan - Evaluasi sesi
4	20 Desember 2019	60 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Terminasi - Posttest



Subjek 6 MS (Pria)

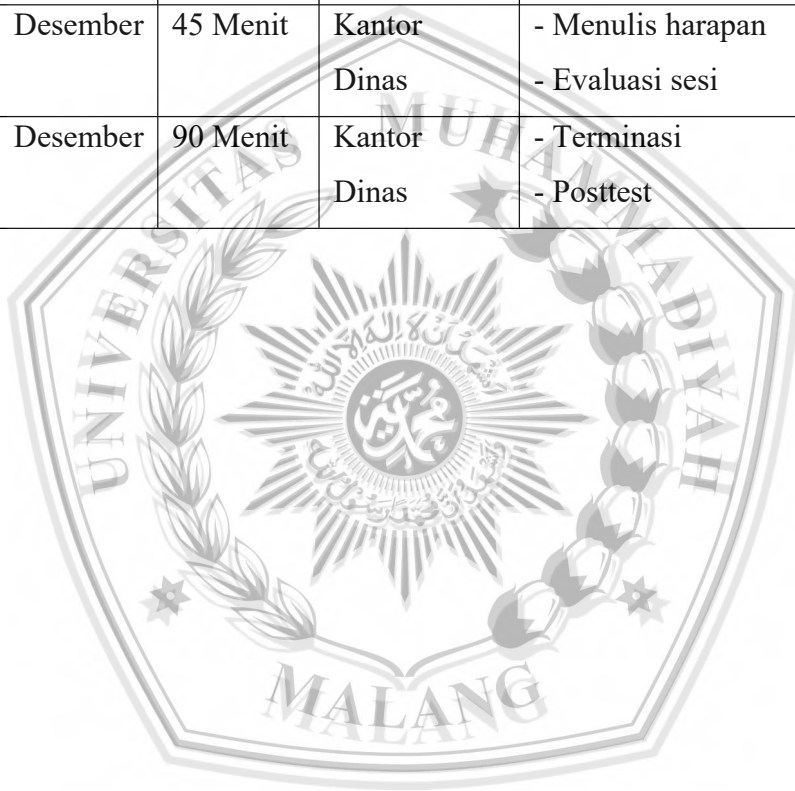
Subyek memahami instruksi yang diberikan saat menulis bebas. Sebelum menulis, ia berkata pada rekan-rekan diruangannya agar tidak diganggu dan tidak mengajaknya bicara selama beberapa menit karena focus menulis. Subyek menceritakan bahwa ia begitu menyayangi anak-anaknya dan sampai saat ini ia berusaha menjadi ayah yang terbaik. Ia menjelaskan jika setiap kehidupan yang dijalani manusia pasti ada liku-liku. Kehidupan mengajarkan manusia harus tetap sabar dan terus beribadah kepada Allah. Hikmah yang ia dapat dari kisah yang ia tuliskan adalah ujian hidup harus dihadapi dengan sabar dan tawakal, selain itu pengorbanan dan usaha yang ia lakukan untuk keluarga tidak akan sia-sia karena Allah pasti memberikan yang terbaik untuk dirinya dan keluarga.

Saat menulis pengalaman traumatik subyek meminta pada rekan kerjanya untuk tidak menggoda dan mengajak bicara dulu. Subyek mengungkapkan bahwa ia sangat leluasa dalam menulis kisah yang benar-benar ia alami. subyek menceritakan pengalaman traumatiknya adalah ketika difitnah oleh rekan kerja yang dia anggap sahabat, ternyata ingin menjatuhkannya. Saat bercerita mata subyek nampak berkaca-kaca dan ia menjelaskan jika lebih baik tidak berharap pada manusia lebih baik berharap pada Sang Pencipta yang tak akan pernah mengkhianati makhluknya. Hikmah yang ia dapat dari kisah tersebut adalah pengalaman traumatik bisa menjadi pelajaran agar tak mengulangi hal yang sama di kehidupan sehari-hari, selain itu dari kisah tersebut subyek dapat lebih meningkatkan kesabaran dan menyelesaikan masalah dengan kepala dingin.

Ketika menulis harapan, subyek kurang dapat fokus seperti sesi sebelumnya. Hal tersebut terjadi karena ada rekan kerja yang membutuhkan bantuan dipertengahan penulisan sehingga subyek harus menunda penulisan beberapa menit. Pada sesi ini subyek berharap agar keinginannya bisa terwujud, karena ia yakin sesuatu yang positif pasti menghasilkan hal positif juga. Subyek menceritakan bahwa ia menyayangi anak-anaknya, sehingga dalam setiap doa subyek meminta agar ia selalu diberi kesehatan, kekuatan dan kesabaran agar dapat menghadapi cobaan yang tidak ia ketahui dimasa tua.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	04 Desember 2019	90 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Membentuk rapport - Menjelaskan informed consent - Memaparkan prosedur intervensi - Menulis tema bebas - Evaluasi sesi
3	09 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis pengalaman traumatik - Evaluasi sesi
4	13 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis harapan - Evaluasi sesi
5	19 Desember 2019	90 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Terminasi - Posttest



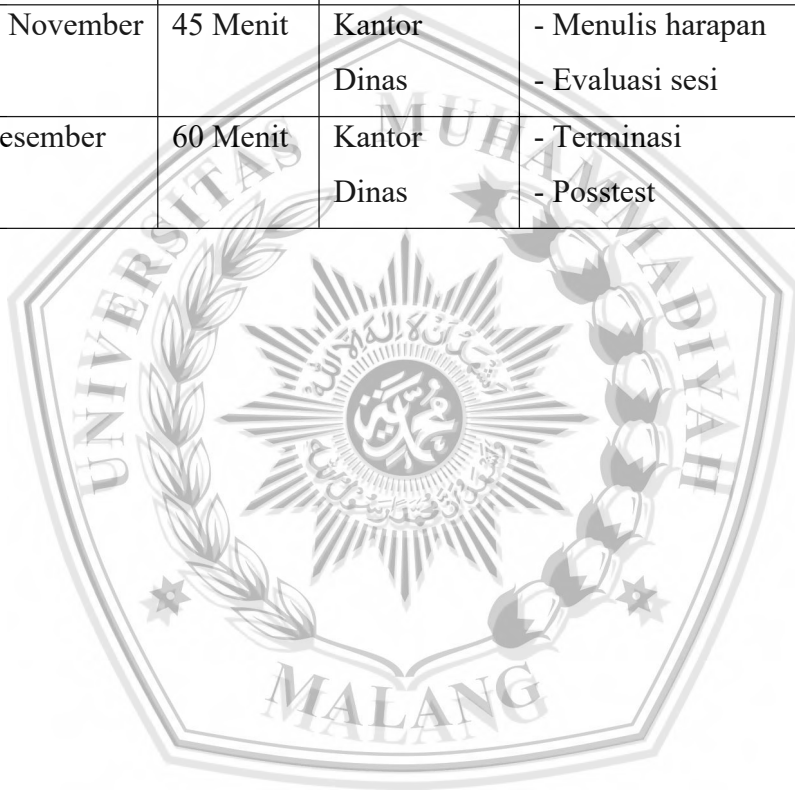
Subyek mampu memahami instruksi yang diberikan saat menulis bebas. Sebelum menulis subyek bertanya pada terapis mengenai tema yang boleh dan tidak boleh untuk ditulis. Subyek meminta waktu beberapa menit untuk memikirkan cerita. Saat menulis subyek digoda oleh salah seorang rekan kerjanya dan ia berkata “diam, jangan ganggu saya”. Subyek menjelaskan bahwa kehidupannya sebelum menjadi ASN merupakan perjalanan panjang dan sulit karena didaerahnya dulu merupakan daerah tertinggal dan minim fasilitas sehingga mindset masyarakatnya kurang bisa berkembang seperti orang kota. Subyek menuliskan tentang kisah hidupnya dari anak-anak hingga saat ini. Hikmah yang subyek maknai adalah keterbatasan yang ia miliki tidak benar-benar menjadi pembatas ketika manusia mencoba meraih cita-cita, subyek juga berprinsip bahwa untuk menjalani hidup seseorang itu harus tegas dan konsisten agar tidak menjadi manusia yang lembek.

Saat menulis pengalaman traumatik subyek tidak bisa fokus karena ada rekan kerja yang membutuhkan penjelasannya terkait pekerjaan. Subyek menjelaskan bahwa ia memiliki banyak kekurangan terutama dalam mengontrol emosi, bahkan dari kondisi tersebut ia pernah sampai memukul atasan yang akhirnya membuat subyek harus dihukum pindah tugaskan ke tempat yang lebih jauh. Hikmah yang ia dapat ambil dari cerita yang ditulis adalah ia perlu meningkatkan kebaikan serta ibadah, juga melakukan introspeksi diri dan menyadari bahwa ada kekurangan dalam diri yang perlu diperbaiki.

Pada sesi menulis harapan subyek menuliskan dengan leluasa tanpa gangguan dari rekan kerja seperti sebelumnya. Subyek menceritakan bahwa ia ingin lebih diberi kesabaran dibanding sebelumnya karena ia tidak ingin orang lain terutama keluarganya menjadi dampak kemarahan. Subyek juga mengatakan ia tidak ingin terlalu berharap yang berlebihan karena bisa menyebabkan sakit hati seperti pengalamannya terdahulu. Hikmah yang subyek dapatkan dari sesi ini adalah memperoleh arah yang lebih jelas dibanding sebelumnya.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	18 November 2019	90 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Membentuk rapport - Menjelaskan informed consent - Memaparkan prosedur intervensi - Menulis tema bebas - Evaluasi sesi
2	21 November 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis pengalaman traumatik - Evaluasi sesi
3	25 November 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis harapan - Evaluasi sesi
4	11 Desember	60 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Terminasi - Posstest



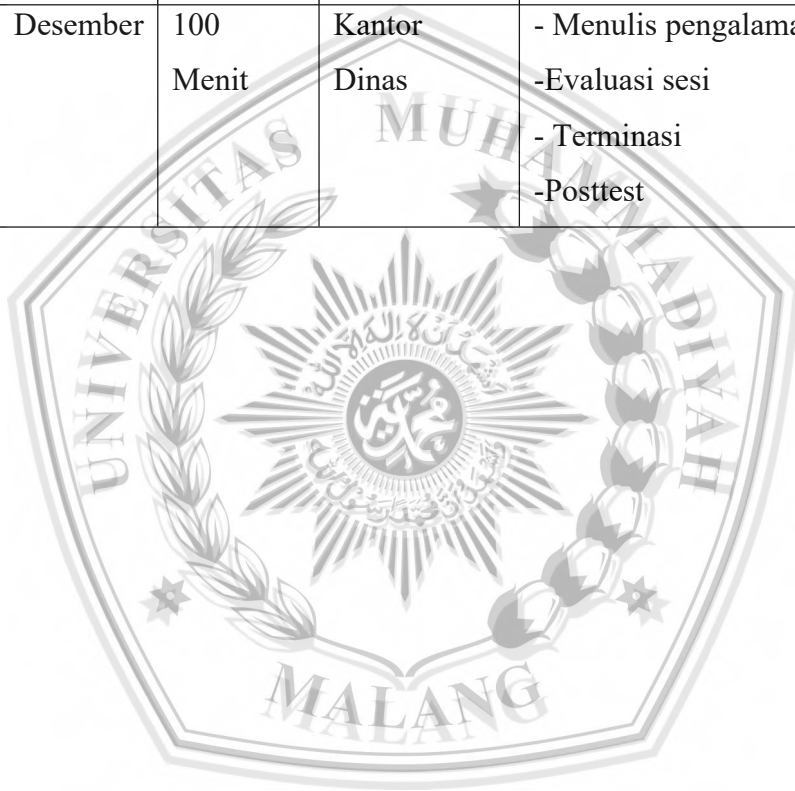
Pada Sesi menulis bebas, beberapa kali subyek mengatakan bahwa ia tidak bisa membuat cerita yang bagus. Tetapi pada akhirnya subyek mampu menuliskan sesuatu sesuai yang diminta. Subyek menceritakan bahwa ia cenderung memendam perasaan meskipun dampak emosinya pada orang lain. Subyek menuliskan persepsinya terhadap dinamika dunia kerja yang dimana terjadi persaingan yang baik dan kurang baik. Hikmah yang ia dapatkan dari kisah tersebut adalah dalam kehidupan pasti ada suka dan duka, hendaknya manusia harus menghadapi ujian tersebut semaksimal mungkin karena Allah senantiasa membantu.

Ketika sesi menulis pengalaman traumatik, subyek mampu memahami instruksi dan mencapai target. Sesaat sebelum menulis, subyek tampak menarik nafas panjang dan menghembuskannya. Subyek mengatakan bahwa kisah tersebut merupakan cerita yang tidak akan dilupakannya selamanya. Disisi lain cerita yang pilu itu membuat subyek terdorong untuk membuktikan bahwa ia mampu sukses seperti saat ini dan bisa membantu perekonomian keluarga. Hikmah yang ia dapatkan dari cerita itu adalah kedewasaan tidak dinilai dari umur sehingga kita tidak boleh meremehkan orang lain dari apa yang terlihat diluarnya saja.

Sesi menulis harapan, subyek menuliskan tema keluarga. Subyek mengungkapkan bahwa ia menyayangi keluarganya karena ia merasa hanya keluarganya saja yang mendukung ketika ia berada dititik terendah. Oleh karena itu ketika masa tua nanti ia ingin membahagiakan keluarga besarnya dan ingin menginvestasikan tunjangan pensiun pada sebuah bisnis yang dikelola oleh keluarga. Meskipun subyek mengetahui bahwa seharusnya pensiun itu bersantai tapi ia mengatakan bahwa seharusnya masa pensiun itu digunakan untuk memulai hal baru yang bermanfaat karena saat menjadi ASN kehidupannya terasa monoton. Hikmah yang ia dapat dari sesi ini adalah setiap proses harus dijalani dengan baik dan ia merasa lebih terpacu untuk mewujudkan harapan tersebut.

Jadwal Intervensi

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat	Kegiatan
1	12 Desember 2019	90 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Membentuk rapport - Menjelaskan informed consent - Memaparkan prosedur intervensi - Menulis tema bebas - Evaluasi sesi
2	17 Desember 2019	45 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis pengalaman traumatik - Evaluasi sesi
3	20 Desember 2019	100 Menit	Kantor Dinas	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis pengalaman traumatik -Evaluasi sesi - Terminasi -Posttest





PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan : Arif Rahman Hakim No. 1 Telp./Fax. (0334) 881586 e-mail: kesbangpol@lumajangkab.go.id
LUMAJANG - 67313

SURAT PEMBERITAHUAN UNTUK MELAKUKAN PENELITIAN/SURVEY/KKN/PKL/KEGIATAN

Nomor : 072/2230/427.75/2019

- Dasar** : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Daerah Kabupaten Lumajang Nomor 20 Tahun 2007 tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Lumajang.
- Menimbang** : Surat dari Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang Nomor: E.7.d/505/DPPS-UMM/X/2019 tanggal 15 Oktober 2019, perihal Penelitian atas nama DIMAS SETIAWAN SANTOSO.

Atas nama Bupati Lumajang, memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : DIMAS SETIAWAN SANTOSO
2. Alamat : Jl. Wahid Hasyim Gg. 3A No. 1 Kel. Tompokersan Lumajang
3. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
4. Instansi/NIM : Universitas Muhammadiyah Malang/201710500211023
5. Kebangsaan : Indonesia

Untuk melakukan Penelitian/Survey/KKN/PKL/Kegiatan:

1. Judul Proposal : Expressive Writing untuk Meningkatkan Mindfulness pada Aparatur Sipil Negara yang Mengalami Distress Pra Purna Bakti
2. Bidang Penelitian : Magister Psikologi Profesi
3. Penanggungjawab : Akhsanul In'am, Ph.D
4. Anggota/Peserta :
5. Waktu Penelitian : 22 Oktober 2019 s.d 22 November 2019
6. Lokasi Penelitian : terlampir

- Dengan ketentuan** :
1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan;
 2. Pelaksanaan penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah/lokasi setempat;
 3. Wajib melaporkan hasil penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan dan sejenisnya kepada Bupati Lumajang melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Lumajang setelah melaksanakan penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan;
 4. Surat Pemberitahuan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak sah/tidak berlaku lagi apabila ternyata pemegang Surat Pemberitahuan ini tidak mematuhi ketentuan tersebut di atas.

Lumajang, 21 Oktober 2019
a.n KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK
KABUPATEN LUMAJANG
Kepala Bidang HAL

Drs. ABU HASAN
Pembina

NIP. 19620801 199303 1 001

Tembusan Yth :

1. Bupati Lumajang (sebagai laporan),
2. Sdr. Ka. Polres Lumajang,
3. Sdr. Ka. BAPPEDA Kab. Lumajang,
4. Sdr. Ka. BKD Kab. Lumajang,
5. Sdr. Ka. Dinas se-Kab. Lumajang,
6. Sdr. Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang,
7. Sdr. Yang Bersangkutan.

Daftar Lampiran


Surat Nomor : 072/2230/427.75/2019

Tanggal : 21 Oktober 2019

Perihal : Surat Ijin Penelitian

No	Nama Instansi
1	Dinas Pertanian Kab. Lumajang
2	Dinas Kearsipan dan Perpustakaan Kab. Lumajang
3	Dinas Koperasi dan Usaha Mikro Kab. Lumajang
4	Dinas Pendidikan Kab. Lumajang
5	Dinas Kesehatan Kab. Lumajang
6	Dinas Pekerjaan Umum dan Tata Ruang Kab. Lumajang
7	Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kab. Lumajang
8	Dinas Perumahan dan Kawasan Pemukiman Kab. Lumajang
9	Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kab. Lumajang
10	Dinas Pengendalian Penduduk, KB dan Pemberdayaan Perempuan Kab. Lumajang
11	Dinas Perdagangan Kab. Lumajang
12	Dinas Pemuda dan Olahraga Kab. Lumajang
13	Dinas Tenaga Kerja Kab. Lumajang
14	Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Kab. Lumajang
15	Dinas Perikanan Kab. Lumajang
16	Dinas Sosial Kab. Lumajang
17	Dinas Perhubungan Kab. Lumajang
18	Dinas Ketahanan Pangan Kab. Lumajang
19	Dinas Kehutanan Kab. Lumajang
20	Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kab. Lumajang
21	Dinas Lingkungan Hidup Kab. Lumajang
22	Dinas Pasar Kab. Lumajang
23	Badan Kepegawaian Daerah Kab. Lumajang

a.n KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK
KABUPATEN LUMAJANG
Kepala Bidang HAL,


Drs. ABU HASAN

Pembina

NIP. 19620801 199303 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan: Arif Rahman Hakim No. 1 Telp./Fax. (0334) 881586 e-mail: kesbangpol@lumajangkab.go.id
LUMAJANG - 67313

SURAT PEMBERITAHUAN UNTUK MELAKUKAN PENELITIAN/SURVEY/KKN/PKL/KEGIATAN

Nomor : 072/ ~~2575~~ /427.75/2019

- Dasar** : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Daerah Kabupaten Lumajang Nomor 20 Tahun 2007 tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Lumajang.

Menimbang : Surat dari Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang Nomor: E.7.d/582/DPPs-UMM/XI/2019 tanggal 19 November 2019, perihal ijin Penelitian atas nama DIMAS SETIAWAN SANTOSO.

Atas nama Bupati Lumajang, memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : DIMAS SETIAWAN SANTOSO
2. Alamat : Jl. Wahid Hasyim Gg. 3A No. 1 Kel. Tompokersan Lumajang
3. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
4. Instansi/NIM : Universitas Muhammadiyah Malang/201710500211023
5. Kebangsaan : Indonesia

Untuk melakukan Penelitian/Survey/KKN/PKL/Kegiatan:

1. Judul Proposal : Expressive Writing untuk Meningkatkan Mindfulness pada Aparatur Sipil Negara yang Mengalami Distress Pra Purna Bakti
2. Bidang Penelitian : Magister Psikologi Profesi
3. Penanggungjawab : Akhsanul In'am, Ph.D
4. Anggota/Peserta :
5. Waktu Penelitian : 22 November 2019 s/d 23 Desember 2019
6. Lokasi Penelitian : terlampir

- Dengan ketentuan** :
1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan;
 2. Pelaksanaan penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah/lokasi setempat;
 3. Wajib melaporkan hasil penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan dan sejenisnya kepada Bupati Lumajang melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Lumajang setelah melaksanakan penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan;
 4. Surat Pemberitahuan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak sah/tidak berlaku lagi apabila ternyata pemegang Surat Pemberitahuan ini tidak mematuhi ketentuan tersebut di atas.

Lumajang, 21 November 2019
a.n KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK
KABUPATEN LUMAJANG
Sekretaris

Drs. AGOENG PAMERDI SEMBODO, MM

Pembina Tk.I

NIP. 19670604 199302 1 001

Tembusan Yth. :

1. Bupati Lumajang (sebagai laporan),
2. Sdr. Ka. Polres Lumajang,
3. Sdr. Ka. BAPPEDA Kab. Lumajang,
4. Sdr. Ka. Dinas terlampir,
5. Sdr. Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang,
6. Sdr. Yang Bersangkutan.

Daftar Lampiran

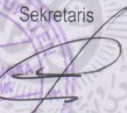
Surat Nomor : 072/2575 /427.75/2019

Tanggal : 21 November 2019

Perihal : Surat Ijin Penelitian

No	Lokasi Penelitian
1	Dinas Pendidikan Kab. Lumajang
2	Dinas Perikanan Kab. Lumajang
3	Dinas Kesehatan Kab. Lumajang
4	Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kab. Lumajang
5	Dinas Pengendalian Pendudukan dan KB dan PP Lumajang

Lumajang, 21 November 2019
a.n KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK
KABUPATEN LUMAJANG
Sekretaris


Drs. AGOENG PAMERDI SEMBODO.MM
Pembina Tk.I
NIP. 19670604 199302 1 001